Suppl. A 60845/A

F 110

F/9031

DE LA SANTÉ DES GENS DE LETTRES

PAR Mr. TISSOT,

D. & P. en Médecine.

De la Société Royale des Sciences de LONDRES, de l'Académie de Méd. Phyſ. de BASLE, de la Société Œconomique de BERNE.

Morbus eſt etiam aliquis per ſapientiam mori.

PLINE.

A LAUSANNE;

Chez *FRANÇOIS GRASSET*, & Compagnie.

M. DCC. LXX.

AUX HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS

LES SEIGNEURS ADVOYERS, TRHE'SORIERS, BANNERETS ET SENATEURS DE LA VILLE ET RE'PUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

A Vos bontés précédentes, VOS EXCELLENCES *viennent d'en ajouter une plus considerable encore en créant en ma faveur un poste aussi honorable que peu attendu. Ne pouvant point vous prouver ma reconnoissance par des faits, permettez-moi,* HAUTS, ILLUSTRES, ET PUISSANTS SEINGNEURS, *de vous en offrir publiquement la foible expression, & recevez avec bonté l'hom-*

mage de ce premier essay de mes travaux académiques dans la chaire que vous venez de me confier. Veuille LA PROVIDENCE *faire prospérer cet établissement & répendre ses plus précieuses bénédictions sur l'Etat que vous règissez & sur les personnes de* VOS EXCELLENCES, *à qui j'ose demander instamment la continuation de leur haute bienveuillance,*

Je suis avec un profond respect;

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

DE VOS EXCELLENCES

Lausanne le 24. Avril 1766.

Le très-humble & très-obéissant Serviteur.

TISSOT.

PRÉFACE.

J'En avois jamais penſé à donner cette diſſertation en François : j'avois même detourné MM. *Didot* & *Graſſet* de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage, en lui-même, que je me propoſois de corriger dans une nouvelle édition latine, ſa forme oratoire me paroiſſoit exiger qu'il reſtât dans cette langue qui eſt celle des hommes auxquels il étoit deſtiné. J'ai été forcé à changer de plan, & une traduction déteſtable qu'on a fait à Paris, (1) m'a mis dans la né-

(1) *Avis aux Gens de Lettres & aux perſonnes ſédentaires ſur leur ſanté*, traduits du latin de M. Tiſſot Médecin, à Paris chez J. Th. *Heriſſant fils*. Non-ſeulement l'ouvrage eſt conſidérablement tronqué, mais il eſt ſi horriblement défiguré que

ceſſité de la faire réimprimer ſous mes yeux, pour me ſouſtraire à la honte d'avoir fait un auſſi mauvais livre que celui qu'on publioit ſous mon nom, & qui n'eſt point le mien, quoiqu'on ait cherché à le perſuader au public, en diſant fauſſement dans l'avis qu'on amis à la tête de cette informe brochure, dont je n'avois jamais entendu parler quand je la vis annoncée dans un catalogue; „ M. *Tiſſot* lui-„ même a bien voulu jetter les „ yeux ſur cette traduction; „ il a approuvé les notes qui „ y ſont ajoutées, & l'on a „ profité, avec reconnoiſſan-

dans pluſieurs endroits je n'ai pas pu le comprendre, & preſque par-tout le traducteur paroit n'avoir pas ſaiſi le vrai ſens de l'original, qui bien aſſez de ſes faures d'ordre, d'omiſſion, d'inexactitude & d'impreſſion, ſans être défiguré par celles contre le ſens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction eſt remplie.

„ ce, de ſes obſervations. „ (1)

Je ne me propoſai d'abord que de la corriger ſur l'original, & d'en faire ſimplement une traduction fidele, mais cela a été impoſſible, & étant obligé de la refondre, je me ſuis déterminé à y inſérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois deſtiné à la nouvelle édition latine ; ainſi on peut la regarder comme un ouvrage preſque neuf, mais qui malheureuſement ſe reſſentira de la rapidité avec la quelle il a été compoſé au

(1) Il ſeroit fort à ſouhaiter que tous les traducteurs fiſſent toujours ce que celui-ci dit avoir fait, & conſultaſſent les Auteurs, comme preſque tous les traducteurs de l'*Avis au Puble* ont bien voulu le faire ; le public & l'Auteur y gagneroient, mais c'eſt une indignité repréhenſible que de dire qu'on l'a fait quand cela n'eſt pas. Je viens de voir, avec bien du chagrin, cette traduction réimprimée en Hollande chez Mr. M. M. *Rey* dans *les extraits des meilleurs Journaux de l'Europe* qu'il conbine avec le *Journal des Savans*, Janvier 1763. Et je prie tous Meſſieurs les Journaliſtes de vouloir bien répandre mon deſaveu.

milieu d'interruptions continuelles, qui jointes à l'envoy que j'ai fait à l'Imprimeur de chaque feuille du Manuſcrit à meſure que je la finiſſois, ſont cauſes d'une multitude d'inexactitudes & de répétitions dans le ſtile pour leſquelles je demande l'indulgence du Lecteur, qui trouvera ſans doute que je devrois la demander pour bien d'autres articles.

Quoique l'on ait déjà un grand nombre d'ouvrages ſur la ſanté des Gens de Lettres, j'oſe dire que la matiere étoit preſqu'encore toute neuve, & je ſouhaite que les bons juges ne la trouvent plus tout à fait telle après avoir lu cette diſſertation. Celle de RAMAZZINI ſur le même objet, & ſur-tout quelques articles d'une de feu M. PLATNER, ſont preſque les ſeules dans leſquelles on

trouve la matiere enviſagée ſous quelques-uns de ſes vrais point de vuë : mais M. RAMAZZINI n'en avoit point ſaiſi le plus grand nombre, & M. PLATNER qui auroit ſans doute épuiſé cette matiere s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit conſidérée pour ainſi dire qu'en paſſant ; c'eſt cependant l'Auteur qui, juſques à préſent, l'avoit le mieux vuë. Le gros volume que feu M. PUJATI, célébre Profeſſeur à Padoue ; dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages, à publié ſur cet intéreſſant ſujet n'eſt qu'une pure compilation de dietetique générale, ſans aucune vuë relative à l'état des Gens de Lettres & ſans aucune obſervation neuve. (1)

J'ai tâché de faire ſaiſir toutes

(1) *Della preſervatione de la ſalute de Letterati. Venez.* 1762.

les circonſtances particulieres, relatives à la ſanté, qui différencient l'état des Savans de celui des autres ordres de la ſociété, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible ; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propes à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faites ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diététique ; preſque tous les conſeils que j'y donné ſe trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit ſur les moyens de conſerver la ſanté : mais ſi l'on ſe rend illuſtre en publiant des vérités nouvelles, on ſe rend utile en mettant celles qui ſont connues entre les mains des perſonnes auxquelles elles ſont néceſſaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conſervé les citations, quoiqu'on les banniſſe tous les jours plus des ouvrages François, parce qu'elles me paroiſſent utiles. Les Auteurs qui épuiſent leur ſujet & ne laiſſent plus rien à dire à leurs ſucceſſeurs peuvent s'en paſſer : leurs ouvrages ſont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'eſt malheureuſement point mon cas

ni celui de bien d'autres, & alors il me ſemble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail, la découverte des ſources où ils peuvent puiſer. Je ne l'ai point fait dans les ouvrages qui ne ſont que le réſultat de mes propres obſervations, mais quand on ſe ſert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elle ne ſont de tort à perſonne.

A Lauſanne le 8 *Avriil* 1768.

DE LA SANTÉ DES GENS DE LETTRES ET DES VALÉTUDINAIRES.

§. 1. APpellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Academie une ſcience qui, juſques à préſent, n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle à avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiécles avec tant d'éclat, & de développer tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eut été bien doux de déclarer publiquement combien de choſes im-

portantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils impoſteurs, qui oſent noircir celles des Médecins. Je me ſerois plû à prouver combien de lumieres porte à ſon tour dans la Religion une ſcience, qui toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchaniſme admirable de l'homme ſain, & de la guériſon plus admirable peut-être encore de l'homme malade, des démonſtrateurs ſans réplique, de l'exiſtence & de la ſageſſe infinie du Créateur. Suppoſons les hommes plongés dans l'oubli de la divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions ſublimes que leur ſcience leur donnera de cet Etre immortel, dont perſonne, s'il m'eſt permis de le dire, n'a parlé avec plus de juſteſſe & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'auteurs j'aurois à citer ici, ſi je voulois les citer tous! Mais pourrois-je omettre HIPPOCRATE, notre chef, qui le premier des écrivains a ſoutenu que le hazard eſt un néant, & que tous les événe-

mens qu'on nomme *fortuits*, ſont dirigés par la volonté du Très-Haut (1)

(1) *Si* la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée ſans aucune raiſon, elle a auſſi été défendue avec beaucoup de force. Jean STEPHANO, Médecin de Veniſe, publia, en 1638, à Veniſe, un petit ouvrage très-intéreſſant, intitulé HIPPOCRATIS COL *Théologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de PLATON, ARISTOTE & GALIEN avec la Religion Chrétienne; & M. DRELINCOURT donna en 1688. une harangue grecque, qu'on a traduit en François, ſur le même ſujet. M. GRUNDLING Profeſſeur à Halle, publia, en Allemand, au commencement de ce ſiécle, ſous le titre de *Loiſirs*, un recueil de diſſertations dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE Athée; mais M. GOELIKE dans une harangue & enſuite dans ſon hiſtoire de la Médecine, M. THILLER dans une Diſſertation latine [HIPPOCRATE *fauſſément accuſé d'athéiſmes*] qui vient d'être réimprimée, avec des augmentations conſidérables, dans le recueil de ſes opuſcules; M. J. Le CLERC dans ſa bibl. anc. & moderne t. 15. p. 428.; M J. A. SCHMID dans une diſſertation imprimée à *Helmſtad* (*Théologie d'Hippocrate*) & enfin M. FABRI dans quelques remarques 13me tome de ſa bibliothèque grecque, ont ſi bien prouvé la futilité des imputations odieuſes contre la doctrine d'Hippocrate qu'il n'eſt permis à perſonne d'en revoquer en doute la pureté. Partout où il a occaſion de parler de quelque choſe qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui eſt rempli du plus profond reſpect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? Ils la voyent par tout & les merveilles de ſes œuvres tombent à chaque inſtant ſous leurs ſens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens s'en occupent, & que les Médecins la contemplent.

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au long, que les seules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle son livre, *sur l'usage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre. (1) POLYCHRESTE, à qui sa grande piété fit donner le surnom glorieux de *très-ami de Dieu*. (2) BOYLE qui a lui-même écrit de si belles choses, & qui par une pieuse fondation, à laquelle il a laissé de grands revenus, a voué, pour tous les siécles, les plus habiles gens d'Angleterre à la défense de la Réligion tant naturelle que revelée, contre les infidéles & les incrédules: SYDENHAM son ami, & l'Hippocrate moderne; l'immortel LOCKE, le grand BOERHAAVE; le célébre HOFMANN, homme vé-

[1] GALIEN ne témoigne pas moins de Religion qu'HIPPOCRATE; & si l'on trouve dans un de ses ouvrages deux passages dont l'un accuse le Christianisme d'être denué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers Chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais seulement qu'il n'étoit pas Chrétien.

(2) ΘΕΟΦΙΛΕΣΤΑΤΟΣ.

ritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas abſolument exempt de quelques reſtes de ſuperſtitions, & pour parler de nos contemporains. M. TRALLES qui a refuté ſi victorieuſement les ſophiſmes de LA METTRIE ; (1) M. DE HALLER, qui dans un diſcours où l'on retrouve cette force qui caractériſe tous ſes ouvrages, a diſcuté les principes & les ſuites funeſtes de l'irréligion, & les a oppoſés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du chriſtianiſme. (2) Il eſt vrai que plus les Médecins ſont éclairés, plus ils ſe refuſent à la ſuperſtition & a toutes ſes pratiques, aux extravagentes rêveries du public de tous les ordres, aux délires d'une imagination déréglée que chaque Docteur propoſe comme la régle du vrai, parce que c'eſt ſon opinion, ils rient de ſes fantômes qu'on veut ſubſtituer à la vérité, ils refuſent d'embraſſer l'ombre au lieu du corps ; de-là ces clameurs, ces accuſations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux

(1) *Anima humana*, &c.
(2) *Diſcours ſur l'irreligion* à Neufchâtel 1755.

qui fourniſſent le moins de priſe à une juſtice médiſance.

Je me ſerois occupé agréablement à développer cette union étroite, cette parfaite en chaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la ſcience des mœurs & celle de la ſanté, & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'aſſurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans ſont petit traité de la diette ne s'applique preſque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les dégrés de leur ſageſſe, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance, ou de leur intempérance.

Le ſecond a fait voir avec ſuccès l'influence des divers états du corps ſur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. ſiécles qu'il prioit les *Philoſophes*, qui ſont chargés de l'éducation de la jeuneſſe, de lui remettre ceux qui ſeroient déréglés dans leurs mœurs. » Que ceux qui ont de la peine à croi-» re que la nourriture puiſſe rendre les » uns plus modérés, les autres plus » diſſolus, d'autres incontinens, plu-

» ſieurs ſobres, entreprenans, timides,
» doux, modeſtes, hargneux, vien-
» nent à moi, pour apprendre ce qu'il
» leur convient de manger & de boire;
» ils ſe ſentiront plus propres à la Phi-
» loſophie morale & plus capables de
» perfectionner les facultés d'une ame
» raiſonnable, quand j'aurai par ce
» moyen fortifié leur pénétration &
» leur mémoire, que je les aurai ren-
» dus plus ſtudieux & plus ſages. Car
» outre ce qui regarde les alimens &
» la boiſſon, je les inſtruirai de l'in-
» fluence des vents, de la tempéra-
» ture de l'air qui nous environne,
» des lieux qu'il faut préférer & de
» ceux qu'on doit éviter. (1)

Avec quelle étendue que j'euſſe traité la matiere, je n'aurois point épuiſé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le Légiſlateur veut-il donner des loix? Le Juge aſſis ſur ſon tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des queſtions de droit civil, de droit criminel, ou de droit eccléſiaſtique, il rencontre une

(1) Livre *quod animi mores, corporis temperamenta ſequantur*, cap. 3. Charterius tom. 5, p. 457.

infinité de cas, où il a besoin de nos principes, & de cette branche étanduë de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau.*

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers sages qui s'occuperent de la contemplation de la nature s'occuperent aussi de la guerison des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DEMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoissances de la Physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui sépara le premier ces deux Sciences, non pour les désunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs sans oublier cependant que ce sont des membres qui appartiennent naturellement au même Tout.

La partie de ce Tout qui s'occupe du corps, en tant que corps, a conservé le nom de Physique, tandis que les autres ont reçu des noms particu-

liers relatif aux diverſes eſpèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain eſt l'objet de la Médecine. Et qu'eſt-ce que la Médecine ſans la phyſique? Quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprandra jamais l'art de guerir: Les Profeſſeurs en Médecine ne ſe chargent point de pareils Eleves. Mais ſi la Médecine doit beaucoup à la Phyſique, elle lui rend auſſi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins? C'eſt GILBERT, Médecin Anglois, qui a le premier bien expoſé les phénomènes électriques: BOYLE, Dr. d'OXFORT, a rendu plus de ſervices à la Phyſique qu'aucun autre Savant; BOERHAAVE, par ſes expériences ſur les élemens, lui a fait prendre une face nouvelle: &, pour n'en pas nommer davantage, le célébre MUSCHEMBROEK, que tous les Phyſiciens regardent unanimement comme leur Coryphée, avoit commencé ſa réputation par des ouvrages de pratique.

Il y a une liaiſon moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle

des langues, de l'hiſtoire, de la littérature, il y en a cependant une réelle. Quel médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'hiſtoire & les belles lettres ? Quel eſt celui qui ne ſe fait pas un plaiſir de lire les Peres de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a juſques à préſent que de mauvaiſes traductions.

La Médecine à ſon tour fournit des ſecours à ces Sciences. L'hiſtoire a des obſcurités que la Médecine ſeule peut éclairer. CELSE que liſent jour & nuit ceux qui deſirent de parler un latin élegant & pur, eſt un des Médecins les plus illuſtres de l'antiquité. PLINE n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a ſçu, il n'a preſque travaillé que pour elle, & c'eſt de ſon ouvrage qu'on a dit, à bien juſte titre, qu'on n'y trouvoit pas ſeulement des ſecours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qui la renfermoit toute entiere. ARETÉE, que nous reſpectons comme un grand maître dans l'art de la ſanté, ne l'eſt-il pas auſſi dans la langue grecque,

GALIEN, a une éloquence qui lui eſt propre. ALEXANDRE DE TRALLES à la ſienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'eſt nulle part auſſi pour que dans les écrits des Médecins.

Il paroit donc au premier coup d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matiere auſſi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en fait juger tout autrement, & laiſſant ce beau ſujet à des hommes ſupérieurs, j'en ai cherché un dans la pratique même de la médecine qui pût vous plaire par lui-même, qui ne demandât qu'à être expoſé ſimplement. Le laboureur parle de ſes bœufs (1), le matelot des vents; Médecin appellé à parler devant une Compagnie ſavante, j'ai cru pouvoir eſpérer de l'intéreſſer en l'entretenant de la ſanté des gens de lettres.

§. 2. Il y a longtems qu'on a remarqué que l'etude des ſciences étoit peu favorable à la ſanté du corps; &

[1] *De tauris dicit arator, navita de ventis*
Quod mediocrum eſt promittunt Medici.

CELSE après avoir averti les gens de lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet excellent Juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non seulement que les sçavans fissent usage des préceptes de la Médecine, mais même qu'ils l'étudiassent, il trouvoit déraisonnable qu'ils consacrassent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il que cet art précieux, fut longtems une partie de la philosophie, & que la Médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de lettres ont deux sources principales, les traveaux assidus de l'esprit, & le continuel repos du corps; pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funestes de ces deux causes.

§. 4. La Métaphysique recherche les causes de l'influence de l'esprit sur le corps

corps, & du corps sur l'esprit : la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & sans remonter aux causes premieres de cette action reciproque des deux substances qui composent l'homme, elle se borne à observer attentivement les phénomènes qui en résultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame ; que tels mouvemens de l'ame produisent nécessairement tels mouvemens du corps, que tandis que l'ame est occupée à penser une partie du cerveau est dans un état de tension qui le fatigue : elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est en effet si forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puisse agir sans que l'autre se ressente plus ou moins de son action. Les organes des sens ébranlés transmettent à l'esprit le sujet de ses pensées, en ébranlant les fibes du cerveau ; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau sont dans un mouvement plus ou moins fort,

dans une tenſion plus ou moins grande ; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe, cette ſubſtance ſi tendre, ſe trouve après une longue méditation auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent Quiconque a penſé fortement, une fois dans ſa vie, a fait cette expérience ſur ſoi-même ; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un viollent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie ; ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau ſe trouve, l'empreinte de cette fatigue ſe fait auſſi appercevoir dans les yeux ; & ſi l'on conſidére un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent même quelquefois en convulſion. PLATON avoit déjà vu le danger d'une trop grande contention : *Quand l'action de l'ame eſt trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des ſécouſſes qui le jettent dans la langueur ; ſi elle fait un effort dans de certaines circonſtances, le corps s'en reſſent il eſt échaufé & affoibli.* RAMAZZINI,

célébre Médecin italien, a obſervé les mêmes maux : *L'union de l'ame & du corps eſt telle qu'ils partagent reciproquement le bien & le mal qui leur arrive ; l'eſprit eſt incapable de s'occuper quand le corps eſt fatigué par les exercices exceſſifs ; & une application trop ſoutenuë à l'étude détruit le corps en diſſipant les eſprits animaux qui ſont néceſſaires à ſa reparation* (1).

Pour comprandre ces influences du travail de l'eſprit ſur la ſanté du corps, il ſuffit de ſe rappeller 1°. un fait que j'ai déjà indiqué, & que le ſentiment apprend à toute perſonne qui penſe & qui s'obſerve penſer, c'eſt ce que le cerveau eſt occupé pendant que l'on penſe. 2°, Que toute partie du corps qui eſt occupée ſe fatigue, & que, ſi le travail dure trop long-tems, ſes fonctions ſe dérangent. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie préciſement du cerveau qui eſt l'organe de la penſée, & qu'on appelle le *ſenſorium commune*. 4°. Que les nerfs ſont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il

(1) *Opera omnia*, p. 648.

n'y a aucune fonction à laquelle ils ne ſoient néceſſaires, & que dès que leur action eſt dérangée toute l'œconomie animale s'en reſſent. D'après ces principes ſimples chacun ſentira que quand le cerveau eſt épuiſé par l'action de l'ame, il faut néceſſairement que les nerfs ſouffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la ſanté, & détruit enfin le tempérament ſans qu'aucune autre cauſe étrangere y ait part.

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles ſont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui par la force & la liaiſon des idées, élévent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, uſent l'eſprit & épuiſent le corps; & plus ce plaiſir a été vif & ſoutenu, plus les ſuites en ſont funeſtes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, *& ſur-tout les grans plaiſirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont beſoin de repos; il faut en employer d'autres, plus propes à nous ſervir & diſtribuer, pour ainſi dire, le travail* [1]. MALLEBRANCHE fut ſaiſi d'une palpitatien violente

[1] Petit porte-feuille, p. 113

en lisant l'*Homme de* DESCARTES: & il y a maintenant à Paris un Professeur de Rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE [*].

§. 6. Le cerveau qui est, si l'on veut me permettre cette comparaison, le thèâtre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac qui a beaucoup de nerfs très sensibles sont les parties qui souffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail excessifs de l'esprit; mais il n'y en a presque aucune qui ne s'en ressente si la cause continue long-tems à agir.

§. 7. M. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles litteraires [1] avoient détruit la santé: il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oubliée; souvent même le cœur lui man-

[*] Lorry, *de melancolia & morbis melancholi.* Tom. 1.

[1] C'est ce que les Anciens appelloient *lucubratione.*

quoit par dégrès, & il éprouvoit une ſenſation pénible de laſſitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'eſt qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire ; quelqu'effort qu'il fit pour la ſuſpendre, il falloit malgré lui qu'il la continuât juſqu'à ce qu'il ſe trouvât tout à fait mal [1]. M. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme à qui il prenoit une colique violente, toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque choſe [2] ; & un Auteur moderne parle d'un homme dont le bras enfloit conſiderablement dès qu'il penſoit ou qu'il éprouvoit une ſenſation vive [3]. J'ai été conſulté par un Gentilhomme Anglois qui, étant à Rome, ſe livra ſi fort à l'étude des Mathématiques qu'au bout de quelques mois il ne put plus ſe ſervir de ſes yeux quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il ſe fit lire, mais

[1] *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3 p. 413.

[2] *Traité du bon chyle*, t. 2 p. 147. Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déjà paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'Auteur, mériteroit de l'être davantage, par le nombre de bonnes obſervations qu'il contient.

[3] M. *Bordeux pris de l'Acad. de Chir.* t. 6. p. 199.

bientôt il ne peut plus ſe ſervir de ſon cerveau, ni même ſoutenir quelques minutes la conſervation la plus indifférente.

Mon ami, M. ZIMMERMAN, rapporte un autre exemple de l'épuiſement litteraire trop intéreſſant pour l'omettre ici : Un jeune Gentilhomme Suiſſe, dit cet habile Médecin, donna tête baiſſée dans l'étude de la Métaphiſique, bientôt il ſentit une laſſitude d'eſprit, à l'aquelle il oppoſa de nouveaux efforts d'application, ils augmenterent la foibleſſe, & il les redoubla. Ce combat dura ſix moix, & le mal augmenta au point que le corps & les ſens s'en reſſentirent. Quelques remedes rétablirent un peu le corps, mais l'eſprit & les ſens tomberent par une gradation inſenſible dans l'état de ſtupeur le plus complet. Sans être aveugle il paroiſſoit ne pas voir ; ſans être ſourd il paroiſſoit ne pas entendre ; ſans être muet il ne parloit plus. Du reſte il dormoit, buvoit, mangeoit ſans goût & ſans dégoût, ſans demander & ſans refuſer. On le crut incurable ; & on ne lui donna plus de remédes ; cet état

dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il treſſaile, ſe plaint ſourdement & appuye ſa main ſur l'oreille; on s'en apperçoit & on lit plus haut; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aiguë; on réitere l'expérience, & le ſens de l'ouie eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon, & au retour de chaque ſens on remarqua une diminution dans la ſtupidité; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant long-tems aux portes de la mort; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine; il ſe rétablit entierement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs Philoſophes (1). Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

§. 8. Quand à l'action de l'ame ſur

[1] Cette obſervation eſt tirée d'un chapitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. ZIMMERMAN a mis dans *ſon Traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il a bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édtion de ce petit ouvrage; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai encore uſage.

l'eſtomac, elle ſe démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier ſoi-même. L'homme qui penſe le plus, eſt celui qui digére le plus mal, toutes choſes égales d'ailleurs; celui qui penſe le moins, eſt celui qui digére le mieux. On voit très fréquemment des ſots boire & manger beaucoup ſans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie ſédentaire, & qu'ils ne ſoient pas d'une conſtitution plus robuſte que d'autres. Combien y a-t-il au contraire des gens d'eſprit dont les digeſtions ſont pénibles & laborieuſes, quoiqu'ils ſoient d'un bon tempérament, & qu'ils faſſent de l'exercice? Cette même loi de l'organiſation du corps humain qui fait que les vomiſſemens ſont un des premiers ſymptômes de la léſion du cerveau après les coups reçus à la tête ſe retrouve dans toutes les irritations de cet organe, le dégré de l'effet eſt toujours proportionné à celui de la cauſe; & s'il eſt rare que le travail de l'eſprit ſoit porté au point de produire ſur le champ les mêmes effets ſur les nerfs que produiroit un coup violent, cela

n'eſt cependant pas ſans exemple; un homme, plein de génie, qui s'eſt livré au travail avec une ardeur exceſſive, me diſoit, il n'y a pas long-tems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant pluſieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de ſon ame exaltées, il ſentit tout à coup ſa tête s'affoiblir, ſes idées devinrent confuſes, il ne ſaiſiſſoit plus rien, il prit mal au cœur & eut pluſieurs vomiſſemens.

M. POME parle d'un homme de lettres qui s'étoit tellement affoibli l'eſtomac par des travaux, qu'il avoit des vomiſſemens dabord après le repas (1) Cette ſuite fâcheuſe des études forcées eſt une de celles qui a été le plus conſtamment obſervée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours ſur l'eſtomac une veſſie pleine d'une huile aromatique, & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le ſien par la tenſion continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient ſon ame, qu'au rapport de GALIEN, ſon premier Médecin, il étoit expoſé à des crudités dont il ne

[1] *Traité des rapeurs hyſtoriques*, p. 248.

pouvoit ſe guérir que par un jeûne de vingt quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faiſoit infuſer quelques grins de poivre. Le même Auteur nous a conſervé l'hiſtoire d'une femme, nommée ARRIA, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en ſe livrant à une étude aſſiduë de la philoſophie de PLATON, s'étoit auſſi tellement affoiblie l'eſtomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'aliments, & elle avoit perdu ſes forces au point qu'elle ne pouvoit plus ſe tenir que couchée ſur le dos (1): M. BOERHAAVE, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup le Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'eſtomac, & que ſi l'on n'y remedie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais eſtomac, diſoit un célébre Médecin Portugais, ſuit les Gens de Letres comme l'ombre ſuit le corps (2). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette imtempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la ceſſation abſoluë des digeſtions, un affoibliſſe-

[1] *De theriacâ, ad Piſonem, cap.* 2. *Chart.* t. 13. p. 932
[2] AMATI *Luſitani curat. Medicæ* p. 153

ment général, qui en étoit l'effet; enſuite par des ſpaſmes, des convulſions & enfin par la privation de tous leurs ſens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'eſprit a fait au corps retombe ſur l'eſprit même, parce que l'Etre ſuprême a voulu qu'auſſi longtems que ces deux ſubſtances courroient la même carrière, les travaux de l'eſprit fuſſent dépendans juſques à un certain point de la ſanté corporelle; cette vérité a toujours été reconnue. PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'eſprit* (1), & DEMOCRITE avoit dit longtems avant lui: *la force de l'eſprit augmente avec la ſanté; lorſque le corps eſt malade, l'eſprit ne peut vaquer à la méditation* (2). Il n'eſt donc pas étonnant qu'il s'affoibliſſe, après avoir épuiſé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choiſit pour ſon auditoire un ſéjour mal-ſain, dans l'idée que ſa ſanté étant moins robuſte ſon eſprit en ſeroit plus propre aux méditations. La

(1) *Epiſt. lib. 2. epiſt. 9.*
(2) *Epiſt.* HIPPOCRAT. FOES. t. 2. p. 1288.

conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fievre pour m'aigir. Qu'on ne mobjecte point non plus quelques hommes de Lettres très valétudinaires; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les dérangemens qu'elle éprouvoit n'avoient point leur siége dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native très grande, ne sont que peu dérangés par les dérangemens des autres organes, & restent en état de se prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers symptomes qui caractèrisent l'affoiblissement du genre nerveux sont une espèce de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abbattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légère entreprise l'effraye, le plus petit évenement imprévu le fait trembler, la plus légère indisposition

lui paroît une maladie mortelle, & la mort eſt une idée affreuſe qu'il ne ſoutient point. Il y a eu des tirans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient mais ils n'ont pu la leur faire craindre ; combien auroient-ils été plus cruels, ſi en leur accordant la vie, ils euſſent pu leur inſpirer les craintes qui ſont le tourment des hipocondriaque ? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez leſquels cette maladie commence à germer, obligés d'abandonner leurs livres chéris, leurs nerfs en s'affoibliſſant, les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obſcurciſſent, des chaleurs de têtes, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir ſubitement, font tomber la plume de leur mains. Le repos, des nourriture ſucculentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leur livres, & ſont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le ſoir ils ſont fatigués, abattus, ils ſe mettent au lit, paſſant une mauvaiſe nuit ;

l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & ſouvent les met hors d'état de penſer. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philoſophiques, ne peut plus ouvrir un livre ſans éprouver une convulſion de muſcles de la tête & du viſage, il lui ſemble alors qu'on lui ſerre la tête avec des cordes. Il ſéroit inutile d'acumuler un plus grand nombre d'exemples qui groſſiroient cet ouvrage ſans rien ajouter à la démonſtration déjà trop complette du danger des études opiniâtres, & de ſes funeſtes influences ſur la force du génre nerveux *Le travail du cabinet*, dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur temperament, & l'ame garde difficilement ſa vigueur quand le corps a perdu la ſienne. L'étude uſe la machine, épuiſe les eſprits, détruit les forces, énerve le courage, rend puſillanime, incapable de réſiſter également à la peine & aux paſſions.* (1)

§. 10. Les traveaux de l'eſprit ne produiſent pas ſeulement l'affoibliſſement & la mobilité exceſſive du genre ner-

(1) *Préface de Narciſſe, œuv. diverſ. t. 1. p. 272.*

veux, mais auſſi les maladies des nerfs les mieux caracteriſées & les plus graves. GALLIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepſie toutes les fois qu'il méditoit ou enſeignoit avec chaleur. (1) J'ai vu moi-même, & M. VAN SWIETEN a fait la même obſervation, j'ai vu des enfans de la plus grande eſpérance, que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier ſans relâche, devenir épileptiques pour la vie. M. HOFFMAN parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepſie pour un moment; toutes les fois qu'il fatiguoit ſon eſprit ou ſa mémoire; dès qu'il ceſſoit d'étudier, les palpitations ceſſoient, & il recouvroit la ſanté. (2) Le célébre PETRARQUE paya de même prix ſon amour pour les Lettres

§. 11. Outre les maladies de nerfs que cauſe l'étude en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célébre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire, & dont la conduite avoit toujours été irréprochable, en hâta l'accès, en s'appli-

(1) *De locieffect. l. 5. c. 6* charter *t. 7 p. 492.*
(2) *Medicin. ration. de epilepſ. §. 19.*

quant trop à la ſolution d'un problême difficile. (1) On fait l'accident ſingulier arrivé à M. le Chevalier d'EPERNAY ; après quatre mois de travaux aſſidus, il perdit ſans aucuns ſymptômes de maladie, la barbe, les cils ; les ſourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps. (2) Ce phénomène s'explique aiſément par le manque de nourriture dans les petits bulbles qui ſervent de racine aux poils, manque de nourriture qui pouvoit avoir trois cauſes : 1°. le dérangement des fonctions de l'eſtomac, premier organe de la digeſtion & de la nutrition ; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par l'ame, devoient mal fonctionner pour le corps ; 3°. cette petite fievre, à laquelle quelques Gens de Lettres ſont ſujets, & qui, détruiſant la lymphe nourriciere, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépériſſement & la conſomption, fievre qui dépend elle-même de ce que quelquefois une forte

(1) VAN SWIETEN *t.* 4. *p.* 305.
(2) *Gazette de France*, 23. *Février* 1763.

contention d'eſprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour ſe faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut ſouvent la garder comme une ligature qu'on a appliqué à tous les nerfs & qui en ſuſpendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature ; plus ou moins ſerrée, appliquée à une branche de nerf produiroit ſur les parties à laquelle cette branche ſe diſtribue. La méditation épuiſe auſſi comme feroient des évacuations exceſſives, qui appauvriſſent le corps, le jettent dans l'épuiſement, attenuent trop les humeurs, & produiſent une trop grande mobilité de nerfs. Les ſeignées, les lavemens, les ſalivations trop copieuſes, les urines abondantes, en un mot toute évacuation exceſſive, en affoibliſſant trop l'action des vaiſſeaux & en diminuant trop la quantité des humeurs empêchent le fluide nerveux ou les eſprits animaux dont dépend toute l'action des nerfs d'être préparés dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans

un état d'action trop soutenuë, dissipe trop de ces esprit & empêche aussi le cerveau de les préparer, ainsi dans l'un & l'autre cas ce fluide précieux qui est la substance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus néceſſaire à nos fonctions, manque & est altérée, ce qui produit une multitude de désordres. Mais il y a cette différence bien essentielle entre l'affoiblissement des nerfs causé par des évacuations trop abondantes ou des travaux forcés du corps qui épuisent aussi en dissipant trop d'esprits d'animaux, & celui qui vient de la tension d'esprit, c'est que la premiere de ses causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes, au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La premiere soustrait à la fabrique la matiere à ouvrer, la seconde dérange les metiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude exceſſive que je dois examiner, ils dé-

pendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La premiere c'eſt que quand l'ame longtemps occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'eſt plus maîtreſſe de la reprimer ; cet ébralement ſe continuë malgré elle, & réagiſſant ſur elle lui fait éprouver des idées qui ſont un vrai délire, parce qu'elle ne répondent plus aux impreſſions extérieures des objets, mais à la diſpoſition intérieure du cerveau ; dant quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les ſens lui tranſmettent. SPINELLO, fameux peintre Toſcan, ayant peint la chûte des Anges rebelles, donna des traits ſi terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même ſaiſie d'horreur, & tout le reſte de ſa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir repréſenté ſous une figure ſi hideuſe. M. PASCAL, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau bleſſé qu'ils croyoit avoir toujours à

ſon côté un gouffre de feu, l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ſes fibres lui tranſmettoit ſans ceſſe cette ſenſation, & ſa raiſon vaincue par ſes nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur eſprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai? Gaſpard BARLOEUS, Orateur, Poëte & Médecin n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertiſſoit ſouvent ſon ami Conſtant HUGHENS; (1) mais il s'aveugloit ſur lui même, & ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre; il fuyoit le feu avec ſoin; à la fin ennuyé de ſes terreurs cotinuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regrette depuis vingt ans un ami, également diſtingué par ſon génie & par ſon caractère, homme né pour les grandres choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les

(1) *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec verſus reſcribe ne in novum diſcrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incaleſcent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis.* BARLOEI Epiſt. lib. 1, ep. 4.

progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès paſſagers de folie, enfin il devint tout à fait fou, & on eut bien de la peine à lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme plus grand encore par ſes vertus que par ſa haute naiſſance, qui s'étant livré pendant douze geures continues à la compoſition d'un mémoire de la plus grande importance ; tomba dans un délire total, après l'avoir fini qui dura juſqu'à ce que le ſommeil eût calmé ſes ſens.

Les Obſervateurs rapportent une infinité de traits ſemblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre* JURIEU, ſi fameux par ſes diſputes théologiques, ſes écrits polémiques, & ſon commantaire ſur l'apocalypſe, avoit tellement affoibli ſon cerveau, que quoiqu'il conſervât le bons ſens à pluſieurs égards, il attribuoit ſes fréquentes coliques aux

combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne ; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses.

Les personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame sont celles qui s'occupoit sans cesse d'un même objet, il n'y alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendu, & elle l'est toujours. L'action des autres ne la soulage point, cette partie se fatigue & se détruit plutôt. Lorsqu'il n'y a dans le corps qu'un seul muscle ou qu'un petit nombre de muscles qui travaillent continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit repartie sur tous les muscles successivement, il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent sucessivement, il se fatiguent beaucoup moins ; la partie qui se repose, reprend des forces, tandis que les autres s'exercent : ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très sencée jusques à l'âge de vingt-cinq

ans, qui s'étant par malheur attachée à la ſecte des *Herneutes ou Moraves*; s'enflamma, ſe pénétra tellement de l'amour de JESUS-CHRIST qu'elle appelloit ſon agneau, qu'elle ne peut plus s'occuper que de cette ſeule idée, & ſans autres cauſe, devint imbécille dans l'eſpace de quelques mois, elle ne conſerva d'autre ſouvenir que celui de ſon ami; Je la vis preſque tous les jours; pendant ſix mois, & dans toutes les viſites que je lui fis, je n'obtins pour réponſe à mes queſtions que ces ſeules paroles, *Mon doux agneau*, qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baiſſés. Elle vécut ainſi pendant ſix mois, & mourut enſuite de depériſſement. Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Académie, il n'y a pas long-tems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de decouvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou à l'Hôtel-Dieu de Paris.

§. 14. La ſeconde Loi à laquelle le corps humain eſt ſujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau

cerveau que l'étude occasionne, *c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action.* Mr. MORGAGNI a connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un seignement du nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (1). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de sang qui, donnant trop de ton & de mouvement au vaisseaux, produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funestes, suivant les différentes dispositions du cerveau, du sang & le concours des circonstances étrangères. Tels sont les tumeurs, les anévrismes, les inflammations, les suppurations, les squirres, les ulceres, l'hydropisie, les maux de tête, les délires, les assouppissemens, les convulsions, la léthagie, l'apoplexie, les insomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui si elles durent ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'esprit & du corps. Après de longues méditations, Mr. BOERHAAVE en eut une qui dura six semaines; il étoit en même

(1) *De sedibus & causis morbum cap.* 3. §. 13.

tems ſi indifférent ſur tout, que rien ne pouvoit l'intéreſſer (1). Qui ne connoit pas ce ſommeil inquiet qui ſuccéde au travail & qui eſt accompagné d'un ſentiment incommode de tenſion & de peſenteur dans la téte. une légère irritation du cerveau ſuffit pour produire l'inſomnie; une irritation plus forte produit des convulſions, les maladies ſoporeuſes; portée au plus haut dégré, elle produit, l'apoplexie, mort trop ordinaires aux Gens de Lettres. Ils ſont punis par la patie qui a péché; l'étude en poduiſant le double mauvais eſſet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amene à la fin les maux les plus fâcheux qui ſe déclarent ſouvent quand d'autres circonſtances concurent pour porter beaucoup de ſang à la tête. On a vu plus d'une fois de grands Prédicateurs & des Profeſſeurs illuſtres, mourir dans leur chaire même, comme cela ariva à Leipſic au célébre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conſervé l'hiſtoire du Roi ATTALE qui, exortant les Béotiens

[1] *Prælection ad inſtitut. t. 7. p. 145*

à faire allience avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours; & à Baſſe, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déjà fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour reciter ſon diſcours, qu'il tomba en apoplexie & mourut ſur ſur le champ (1).

J'ai vu moi-même un Paſteur reſpectable qui, ayant préché un jour de Pentecôte long-tems & avec force, commença à trembler en diſtribuant la Sainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & enſuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il vécut ſix mois. M. MORGANI parle auſſi d'un Moine Prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de ſon ſermon. Des exemples ſemblables ſont fréquents, mais il n'y a pas beſoin du ſecours de la déclamation pour porduire desapoplexies chez les Gens de Lettres, elles ont lieu ſans être déterminées par d'autres cauſes que la diſpoſition occaſionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une

1) Felic. PLATER *obſ. p.* 28.

obſervation très-intéreſſante. Un Eccléſiaſtique Suiſſe, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ſes ſermons, voulant la ſoutenir, lut beaucoup, compoſa avec beaucop de ſoin, & exerça beaucoup ſa mémoire pour apprendre ; par cette contention d'eſprit continuelle il perdit peu à peu ſon activité, ſes forces ſe diſſiperent, & ſa mémoire diminua à meſure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin les idées nouvelles ne voulurent plus reſter, mais conſerva le ſouvenir des anciennes ; enfin il eut une apopolexie qui le rendit paralytique d'un côté : on le traſporta aux bains de Baden en Suiſſe, & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Profeſſeur de Berne très-verſé dans la connoiſſance des langues orientales, homme encore à la fleur de ſon âge, & d'un travail infatigable, devenir imbecile & tomber en enfance ; la cauſe de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répendue dans les différentes parties de ſon cerveau (1).

[1] HALLER *element. phyſiol. t.* 4 *p.* 317. L'on trouve une hiſtoire très-détaillée & très-in-

L'on trouve dans les conſultes de VEPFER l'hiſtoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22. ans, qui s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénetique, & dans ſa fureur il bleſſa pluſieurs perſonnes, & tua ſon garde (1). La catalepſie même, cette maladie ſi rare, eſt auſſi une ſuite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une obſervation bien marquée.

Un homme, dit-il, qui paſſoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout à coup ſaiſi de cette maladie; tous ſes membres ſe roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit quand le mal ſe déclara il reſta aſſis, tenant ſa plume, & fixant les yeux ſur ſon papier, de façon qu'on le crut occupé de ſes études, juſques à ce que l'ayant appellé & enſuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout ſentiment (2). Enfin le ſomnambuliſ-

téreſſante de cette maladie dans le même ouvrage de M. ZIMMERMAN, mais ſa longueur m'empêche de l'inſérer ici.

[1] *Obſervat. de affectib. capit. obſ.* 85. *p.* 327.

[2]. *Pathol. lib.* 5. *cap.* 2. *oper. omn. p.* 406.

me eſt encore un effet de la même cauſe ; on a vu à Leipſic un étudian Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuſe, dépravа abſolument ſon ſomeil, & dès qu'il étoit endormi, ſoit de jour ſoit de nuit, il ſe lévoit & ſe mettoit au travail comme quand il veilloit ; il parcouroit ſes cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cherchoit des mots, ſe fâchoit quand il ne croyoit pas les trover ſourrioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères trés-liſibles, & alloit enſuite ſe remettre au lit, où il continuoit ſon ſommeil (1)

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cauſe au crveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuſe diſpoſition qui produit l'affection hypocondriaque ; les fibres du cerveau en ſe dilatant s'affoibliſſent, deviennent plus molles & incapables de réſiſter aux différentes impreſſions, ce qui fait le caractere de l'hypocondrie nerveuſe.

(1) BOHN *ap.* HALLER *theſ. medic pract.* t. 7 p 432.

§. 15. La troiſieme loi de la Nature en conſequence de laquelle les travaux littéraires produiſent encore d'autres maladies ; c'eſt que la fibre animale ſe durcit par l'exercice. L'homme tout entier durcit en vieilliſſant, & la vieilleſſe eſt un raccorniſſement général ; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuſes ; dans les Gens de Lettres c'eſt le cerveau même, & ſouvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieilliſſent long-tems avant le tems. Dans les enfans le cerveau eſt trop tendre, dans les viellards il eſt trop deur, & ces deux exès l'empêchent également de conſerver les oſcillations qui excitent la penſée. C'eſt la mémoire qui chancele la premiere ; comme l'obſerve GALIEN, (1) & qui préſage l'affoibliſſement de la raiſon.

§. 16. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs ; il ſuffit, comme l'a remarqué M. GUNZIUS (2), de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une

(1) *De loc. affect. l. 3. cap. 5,*
(2) *Ad libellum* HIPPOCRAT *de humorib. p. 211.*

infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application de yeux affoiblit la tête ; & je l'ai ſouvent vérifié ſur moi-même. Si après un accès de fiévre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes force de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

§. 17. Ceux qui voudront prendre la defenſe de l'étude, que je ſuis fort éloigné de vouloir attaquer, que je crois ſervir en montrant les dangers auxquels on s'expoſe en s'y livrant avec excès, me citeront pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs hiſtoires ; j'en ai connu moi même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes aſſez heureuſement conſtitués pour ſupporter de ſi grands traveaux impunément ; & qui ſait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas pouſſé

encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il eſt vrai qu'il faut convenir que la plûpart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoit pour ſes maîtres, ſont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont été HOMERE, DEMOCRITE, PARMENIDE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, *le Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE ; mais en faut-il inſerer que les longs traveaux de l'eſprit, lorſqu'ils ſont exceſſifs, ne ſoient pas nuiſibles ? Gardons-nous de tirer une ſi fauſſe concluſion : on pourroit ſeulement préſumer qu'il y a des hommes nés pour ces ſortes d'excès, & que peut-être cette heureuſe diſpoſition des fibres qui forme les grands hommes, eſt la même que celle qui connduit à la vieilleſſe.

D'ailleurs, c'eſt bien plus par la force de leur génie que par l'aſſiduité de leur travail que ces grands hommes ſe ſont fait un nom immorel. De deux loiſirs, les diſtractions que la célébrité

même entraîne néceſſairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, ont reparé le mal que leur faiſoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet inſtant, & vous le nommez avant que je le déſigne, cet homme reſpectable qui a fait pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville [1]: il avoit cultivé les Sciences dès ſa jeuneſſe juſqu'à ſes derniers jours; il étoit profondement verſé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de ſa vocation, & dont le diſtrict eſt ſi étendu; il n'y en avoit aucune autre ſur leſquelles il ne fut inſtruit: tant de connoiſſances ſuppoſoient de grands travaux, ſa ſanté n'en avoit cependant point été altérée; & nous l'avons vu entrer dans ſon dix-huitiéme luſtre ſans avoir rien perdu ni de la force de ſon génie ni de la vivacité de ſes ſens; m'objecterez-vous cet exemple? Non, Meſſieurs; mais le ſouvenir des détails de ſa vie vous le préſentera comme un

[1] M. POLIER Prof. en Catechèſe & en langues orientales.

modèle à offrir à tous les Gens de Lettres.. Il ſçut être ſavant ſons ceſſer d'être homme ; il ſçut acquérir les connoiſſances les plus profondes & les plus variées ſans ſacrifier ſes devoirs à la ſcience, & en rempliſſant ceux de citoyen, de pere, de Profeſſeur, d'ami, de membre de la ſociété, comme s'il n'eût été que citoyen, que pere, que Profeſſeur, qu'homme du monde. Il alloit reparer les forces de ſon eſprit fatigué par le travail en exerçant ſon corps à la culture de ſes jardins ; il ſoutenoit l'un & l'autra par cette gayeté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien. En examinant le genre de vie de M. de FONTENELLE, dont le nom eſt à la tête du catalogue des Gens de Lettres parvenus à la plus grande & à la plus heureuſe vielleſſe, on ſe convainct également que ce n'eſt qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires qu'il a pu courir ſans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne reſſemblent point à elles des érudits, eſpèce d'hommes à

peine connue des Anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des Lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à sa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakcirs* des Indes, comme eux ils se séparent du genre humain; comme eux ils se macérent de plein gré sans que souvent il en revienne le plus léger avantage à la société, & la différence ne consiste que dans les instrumens de leurs supplices; les uns s'exposent aux ardeurs brûlantes du soleil, aux plus grandes rigueurs du froid; ils se déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets; les autres se tuent avec des livres, des manuscripts, des médailles, des inscriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & sur-tout en se livrant à cette totale inaction du corps qui est la seconde cause, malheureusement trop feconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aisément les dangers en jettant un coup d'œil sur la structure de l'homme.

§. 18. Le corps humain est com-

posé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient, qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme est dans l'état de santé. Mais faisons-y attention le mouvement du sang est ici ce qui intéresse le plus : dès qu'il change, l'état des solides & des fluides change avec lui ; s'il est trop fort, les solides s'endurcissent, les fluides deviennent épais ; s'il est trop foible, la fibre se relâche, le sang s'atténue. Tout le corps est formé par le chyle qui est plus léger qu'aucune autre partie solide ou fluide ; le mouvement assemble, réunit, épaissit ses molécules ; & si le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquierent point le degré de consistance & de fermeté qui leur est nécessaire pour leurs fonctions.

Le cœur est le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'est lui qui met toute la masse des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui-seul, & l'Auteur de la Nature lui a donné

pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer, ſans que la circulation ſe rallentiſſe, & qu'il en réſulte pluſieurs maladies cauſées par ce rallentiſſement. Parmi ces ſecours deſtinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaiſſeaux, le mouvement muſculaire eſt un des plus efficaces, on peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade; ou encore plus aiſément, en marquant combien l'exercice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice ſont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de faciliter les ſecrétions, & ſur-tout la tranſpiration, de relever le courage, & de produire une ſenſation agréable dans tout le ſyſtême nerveux.

§. 19. Les effets au contraire de la vie trop ſédentaire ſont de détruire la force des muſcles, & de les mettre, par la deſſuetude, hors d'état de ſupporter le mouvement: la circulation

privée d'un ſecours conſidérable & abandonnée aux ſeules forces du cœur & des vaiſſeaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupiſſent & ſe corrompent ; les unes s'atténuent, les autres s'épaiſſiſſent, toutes ſont altérées, & les ſécrétions & les évacuations naturelles ne ſe faiſant plus bien, le corps reſte ſurchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'évacuation reguliere eſt le conſervateur le plus ſûr d'une ſanté ferme : leur acrimonie mine par degrés les corps, les forces diminuent, le ſang devient aqueux ; de-là, entr'autres maladies, l'hydropiſie ſi ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque ſouvent le cerveau même, comme on l'a déjà vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la perſonne d'un Magiſtrat reſpectable, qui avoit détruit une forte conſtitution, non par l'étude ; mais par des travaux d'eſprit plus déſagréables, & par la vie ſédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands

observateur, & M. VAN SWIETEN en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. » Les gens de Lettres » dit-il, qui menent une vie sédentaire, » & qui palissent sur leurs livres, sont » souvent exposés à une apoplexie, qui » dépend de cette cause, & qui ne » vient qu'à pas lents & comme par de- » grés. D'abord ils deviennent languis- » sans; il aiment le repos & l'indolen- » ce; leur esprit s'émousse; leur mé- » moire s'affoiblit & chancele; ils de- » viennent ensuite pesans, assoupis, stu- » pides, & souvent ils restent long-tems » dans ce triste état avant que de mou- » rir. J'ai vu avec une extrême pitié » des Savans du premier ordre, & » qui avoient rendu de grands services » à la littérature, se survivre à eux- » mêmes plus d'une année, oublier » tout, & mourir enfin d'apoplexie. (1)

§. 20. Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles ont le plus besoin d'être aidés pour conserver au mouvement des fluides l'activité necessaire,

[1] T. 3. p. 263.

tels ſont ſur-tout les organes du bas ventre, deſtinés à l'importante fonction des digeſtions. L'eſtomac s'affoiblit, la nature des ſucs digeſtifs qui s'y ſépare nt s'altére, la digeſtion devient plus lente ; pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digeſtives étant diminué, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digeſtion, ne font preſque que ſe corrompre, comme ils le feroient par tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végetaux développent leur acide qui en irritant les nerfs produit des douleurs, des crampes, ces aigreurs cruelles qui font éprouver ce ſentiment continuel de chaleur au creux de l'eſtomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents &c. Les graiſſes ſe ranciſſent : les œufs, les viandes ſe pourriſſent, & occaſionnent des rapports putrides, une ſoif ardente, une fièvre lente, des diarhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & ſavoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent conti-

nuellement, non-seulement est incapable de dissoudre les alimens, mais devenant elle-même épaisse; gluante, dure, elle forme des amas qui détruisent l'appétit & font éprouver un sentiment continuel de froid & de pésanteur dans cette partie.

§. 21. Les intestins, qui ont la même organisation que l'estomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la respiration qui, quand elle est forte, presse, pendant qu'on inspire, tous les viscères du bas ventre & y aide par la même la circulation, l'action, dis-je; de la respiration se trouvant diminuée par la cessation du mouvement musculaire qui l'anime puissamment, celle de tous ces organes se trouve affoiblie, l'on tombe dans la constipation, il se forme, comme dans l'estomac, des amas de matieres glaireuses, source de plusieurs maux, & auxquels les Savans sont sujets, comme il arriva au célèbre JUSTE-LIPSE, Professeur d'histoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célèbre HEURNIUS, son collègue & son ami, souffrit très-long-tems, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse

de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal ; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'œconomie animale ; mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bintôt la ſanté. [1]

Les excrémens ainſi amaſſés, compriment les parties voiſines par leur volume, irritent les inteſtins par leur acreté, & leurs parties putrides infectent toute la maſſe des humeurs ; delà ces coliques cruelles qui ſont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de regime les font renaître ſans ceſſe ; (2) délà ces vents dont ſe plaignent en général tous les gens ſédentaires & qui, produiſants des ſymp-

(1) ADAM *vitæ medicorum*. p. 372. FERNEL obſerva une maladie entierement ſemblable à Paris chez un Ambaſſadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE LIPSE, par l'évacuation d'une maſſe énorme de glaires durcies.

(2) On trouve dans le *Journal de Médecine* : *t.* 1. *p.* 352. l'hiſtoire très-intereſſante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-fréquens.

tomes fort variés, en impoſent quelquefois pour d'autres maladies.

§. 22. L'eſtomac & les inteſtins ne ſont pas les ſeuls viſcères du bas-ventre qui ſouffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction, éprouvent auſſi des dérangemens analogues. Le ſuc pancréatique s'épaiſſit & devient inutile; les fonctions de la rate ne ſe font plus bien; celles des organes, qui ſervent à la ſéparation & la préparation de la bile, ſe dérangent totalement; cette liqueur retenue obſtrue le foye, s'épaiſſit, ſe durcit, elle ceſſe de ſe porter dans les inteſtins, elle y manque aux ſecondes digeſtions, le chyle croupit dans les premiers inteſtins, s'y gâte, & cette partie devient le ſiége des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la véſicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaiſſit & forme des calculs connus ſous le nom de calculs biliaires, qui ſont la cauſe des coliques les plus atroces, dont on ne peut eſpérer la guériſon que quand ils peuvent paſſer juſques

dans les inteſtins & ſortir avec les ſelles. Qauand ils ſont ou trop gros pour paſſer par le canal cholédoque, ou que les forces néceſſaires pour les chaſſer & les circonſtances néceſſaires pour faciliter leur ſortie manquent, ou afin quand ils ſont ſitués dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'iſſuë, comme chez ST. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine porte, (1) on eſt condamné à ſouffrir toute ſa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de ſe durcir, la bile ſe pourrit, elle acquiert alors une acreté exceſſive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ſes organes, & produit les maladies les plus affreuſes puiſqu'elles ſont accompagnée d'angoiſſes inexprimables, que j'ai vu reduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'eſprit, dans un état de déſepoir dont ils rougiſſoient dans les inſtants de calme dont ils jouiſſoient.

§. 43. Parmi les maux que la vie

(1) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux reſtaurateur de l'anatomie. VAN SWIETEN *t. 3. p. 87.*

ſédentaire des Hommes de Lettres produit preſqu'inévitablement en dérangeant la circulation dans les viſcères du bas-ventre & y produiſant un principe d'obſtruction, on doit compter l'hypocondrie. On diviſe cette maladie en deux eſpèces ; celle qui eſt ſimplement nerveuſes, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention, & celle qui dépend de l'engorgement des viſcères du bas-ventre & du dérangement des digeſtions ; elle eſt l'effet conſtant de l'inaction ; & il eſt aiſé de comprendre comment les cauſes de ces deux eſpèces de maladies ſe trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il eſt ſi rare qu'ils n'en ſoient pas plus ou moins atteints, & ſi difficile de les en guérir radicalement (1) Les exemples dans ces cas ſont ſi fréquens qu'il eſt preſqu'inutile d'en citer : ſi l'on en demandoit je nommerois SWAMMERDAM, cet habile obſer-

(1) Ci dimoſtra l'eſperienza che i listerati ben chez foſſero di gioviale temperamento, diventano, a longo endare fiſſi, taciturni, pallidi, macilenti & ſtranamente beſſagliati da paſſione ipocondriaca, tiranna conſueta di gente ſtazionaria. *Anton.* FELICI *diſſertazioni epiſtolari* p. 203.

vateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine d'aignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de tems avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits ; enfin il perit maigre & deſſéché comme un ſquelète, & conſervant à peine la figure humaine. (1)

On a obſervé ; il eſt vrai, depuis long-tems, que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une ſeule idée, conſidérent, examinent le même objet ſous toutes ſes faces & ſans diſtraction. Mais fut-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'augmenter à ce prix ſa pénétration ? On eſt trop ſavant quand on l'eſt aux dépends de ſa ſanté ; à quoi ſert la ſcience ſans le bonheur ?

(1) BOERHAAVE *prælect. ad inſt.* §. 896. *t.* 7. *p.* 875.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robuſtes, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en tout genre ſans déranger leurs digeſtions ; mais en ſont-ils plus heureux ? point du tout : leurs vaiſſeaux ſe rempliſſent d'une trop grande quantité de ſang, les cellules, reſervées à la graiſſe, s'engorgent, les organes intérieurs ſont comprimés de tous côtés ; ils deviennent pareſſeux & peſans, le moindre mouvement les met en ſueur & hors d'haleine ; ils périſſent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre ſuffoquent, ou de quelqu'une des maladies occaſionnées par la pléthore ; & l'on a remarqué avec raiſon que c'eſt ſouvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un eſtomac trop fort (1).

§. 24. Il n'y a pas une partie du corps que la vie ſédentaire n'affoibliſſe : quand le ſang eſt une fois vicié, il

[1] C'eſt une obſervation de LANCISI *de mort. ſub. Italan.* libr. 1. cap. 22.

attaque

attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arroſe ; les poumons, dont la ſubſtance eſt très délicate, qui ſont la premiere partie à laquelle le chile eſt porté, qui ſeuls reçoivent autant de ſang que tout le reſte du corps, qui ſont déſtinés à lui donner une préparation tres-importante, ſe reſſentent bientôt de ſon altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes ; les poumons ſe rempliſſent d'une humeur épaiſſe qui les obſtrue & produit ſouvent des aſthmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations, des ſuppurations, des abcès ; il ſurvient une fièvre lente qui en eſt la ſuite : c'eſt d'un abcès au poumon que mourut le célébre TRINGLAND, après avoir eſſuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la ſuite d'une cachexie dans laquelle ſes études l'avoient jetté, & qui réſiſta aux ſoins même de M. BOERHAAE (1) Les poumons de de SWAMMERDAM devinrent une vraie

(1) MARCKII *orat. funebr. in obitum* TRICLANDI *Leid.* 1705.

carrière, & il cracha de petites pierres long tems avant ſa mort.

§. 25: La priere & les maladies de la veſſie ſont encore un fruit de l'amour aux Lettres; HEURNIUS, CASAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, & tant d'autres en ont fait la triſte épreuve, & perſonne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles eſt ſujet l'illuſtre Antagoniſte des Sciences.

§. 26. Un autre effet funeſte de la vie ſédentaire c'eſt de diminuer la tranſpiration inſenſible, cette évacuation la plus conſidérable & la plus importante, dont la régularité eſt un des principaux boulevards de la ſanté. Les vaiſſeaux par leſquels elle ſe fait ſont ſi foibles, ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire pour que chaque partie qui doit être évacuée ſoit propre à l'être par les couloirs que la

Nature lui a destinée, il est presqu'impossible qu'elle ne soit pas dérangée; & dès qu'elle l'est les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps, y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelqu'oragane & produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite si fréquente chez les Savans, dont HORACE se plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent long-tems de suite, des toux ou des enchifrenemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulieres dont on ne peut accuser aucune cause extérieures, & dont GALIEN nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de PREMIGENES. » Ce » célbre Philosophe péripatéticien, » qui passoit sa vie à lire & à écrire, » & qui transpiroit mal, étoit sûr d'a» voir un accès de fièvre s'il ne se bai» gnoit pas tous les jours, pour que » le bain évacuât cette humeur âcre de » la transpiration dont la rétention » produisoit ces accès (1).

§. 27. Nous avons vu que les tra-

[1] GALIEN *de sanit. tuend. l. 5 c. 11.*

vaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs, le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine ; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand ils n'avoient pas de causes sensibles, m'ont souvent fait conjecturer quelque maladie naissante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eût fait des progrès. Il est sur-tout très-ordinaire que certains désordres de l'estomac se fassent appercevoir promptement par ceux qu'ils occasionnent dans les nerfs qui, placés entre l'esprit & le corps, portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre : c'est ainsi que par un cercle vicieux l'esprit nuit au corps, le corps nuit à l'esprit, & que l'un & l'autre détruisent à frais communs le systême des nerfs.

§. 28. La liqueur séminale que plu-

leurs grands hommes ont cru à peu près ſemblable au ſuc nerveux, perd auſſi beaucoup de ſon activité; & ſi en partant de ce principe on conſidére en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il eſt ſi rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée, que HARVEI appelle *punctum ſaliens*, ne ſe développe point dans ſes premiers momens avec aſſez de force; cette impreſſion de foibleſſe ſe fait ſentir toute la vie, & eſt d'autant plus marquée ſur les organes de la penſée que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation néceſſaire pour que celui du fils acquît un grand degré de force.

§. 29. Des cauſes qui détruiſent les digeſtions, épuiſent les nerfs, appauvriſſent le ſang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foibleſſe, & c'eſt ce qui arrive aux Savans trop appliques. Quand H. BRIGES eut publié ſes tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la

contention de ſon eſprit avoit été ſi grande que les forces lui manquerent abſolument (1), & il ne les recouvra jamais. » Quoique la ſanté de M. de » VARIGNON parut devoir être à toute » épreuve, dit M. de FONTENELLE, » l'aſſiduité & la contention du travail » lui cauſerent une grande maladie, » il fut ſix mois en danger; & trois » ans dans une langueur qui étoit un » épuiſement d'eſprits viſible (2). » D'autres tombent dans un relâchement ſi général que leurs chairs deviennent abſolument molles & flaſques, leur poulx foible, leurs gencives ſi lâches qu'elles laiſſent échaper les dents ſans douleur & ſans être gâtées. Ce méme principe de foibleſſe joint aux maladies aiguës les rend très dangéreuſes pour les Gens de Lettres; & un célébre Médecin Aanglois a remarqué avec raiſon que celles qui étoient les plus bénignes pour les autres devenoient quelquefois mortelles pour eux (3).

[1] SAVERIEN *hiſt. des progr. de l'eſpr. humain*, &c. p. 460.

[2] *Dans ſon éloge, œuvr. t. p.* 94.

[3] MORTON *de variolis cap.* 6. *oper. omnia. p.* 382.

Le manque de force porte dans les fonctions pendant la fièvre une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dangereux, le cerveau s'embarrasse dès le commencement, les remédes opérent mal, les crises ne se font point, & le malade, privé des ressources de la Nature, succombe malgré les secours de l'art. Je viens d'en avoir un triste exemple dans la maladie du respectable Recteur qui nous manque dans cette circonstance (1), & auquel les vœux publics promettoient les années de Nestor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérament. Le moment même où son mal a commencé, a été marqué par une si grande foiblesse que j'ai perdu tout espoir de guérison, & j'ai prévu l'irréparable perte que venent de faire la Religion, la vertu, l'Église, la patrie, sa famille éplorée, cette jeunesse académique : Quel homme, Messieurs, quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé; semblable

[1] M. J. Alph ROSSET, Professeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

à ce Romain dont PLINE nous a conſervé le portrait (1), ſa vie fut ſainte, ſon exactitude à remplir tous ſes devoirs, quelque multipliés qu'ils fuſſent, ſcrupeuleuſe; ſa bonté, ſa douceur étoient inaltérables: il fut reſpecté de chacun ſans que perſonne ait jamais redouté ſa préſence, parce qu'ennemi du vice, il ne ſçut jamais haïr le vicieux; très-ſavant, très-éloquent, ſes diſcours étoient pleins de choſes, ſon ſtile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette ſublimité qui ſubjugue les cœurs & entraîne les volontés; il jouit pendant ſa vie de la plus grande conſidération, & il laiſſe les regrets les plus vifs & les plus ſincères; mais je reviens à mon ſujet.

§. 30. La contention de l'eſprit & l'inaction du corps ſont les deux principales cauſes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne ſont pas les ſeules; il m'en reſte d'autres à indiquer, & la premiere qui ſe préſente, c'eſt l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nui-

[1] EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epiſt. lib.* 1. *p.* 9.

ſible à la ſanté. Le pli que les vaiſſeaux ſouffrent au haut de la cuiſſe & ſous le genou, dans un homme aſſis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en ſouffrent néceſſairement; la courbure du corps gêne les viſcères du bas-ventre, leurs fonctions ſont troublées, les digeſtions éprouvent une nouvelle cauſe de dérangement; l'eſtomac ſouvent comprimé ſouffre plus particulierement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il ſouffre par la tention du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus ſujets que les autres à cette cruelle maladie connue ſous le nom de cardialgie (1). Le ſang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre s'accumule dans celle du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance; de-là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroïdes, maladie funeſte

[1] ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS AETIUS ont déjà remarqué que c'étoit une maladie ordinaire aux Gens de Lettres; voyez ſur-tout la belle diſſertation de M. RICHTER *de Cardialgia*, *Gœtting.* 1750.

qu'on a mal à propos regardée pendant long-tems comme une évacuation utile & qu'il faloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dangers (1) que j'ai moi même indiqué dans un autre ouvrage (2) Elles ont quelque fois fait du bien comme toutes les autres hémorragies; mais les dangers qui les accompagnent sont si considerables que dès que quelqu'un en est menacé, un Médecin sage doit presque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très souvent avec le plus heureux succès.

§. 31. L'on peut regarder les veilles comme une quatrieme cause des maladies des Savans; elles leur nuisent de plusieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop s'il continue ses traveaux pendant une partie de la nuit.

28. Le temps du sommeil se trouve par là trop racourci, il est insuffisant pour reparer.

[1] Voyez l'excellente differentation de M. HAEN *theses pathologicæ de hæmorroidibus, Viennæ* 1759.

[2] *Epistol.* ZIMMERMANNO *p.* 19. &c.

3°. Le ſommeil qui ſuccède à une longue contenſion n'eſt jamais calme & tranquille, il ne produit point l'effet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oſciliations, les penſées ſe perpétuent ſans que l'on puiſſe en rompre le fil, on ne s'endort point, ou ſi l'on s'endort c'eſt d'un ſommeil léger qui eſt plutôt une demi-veille, pendent laquelle les idées fatiguent ſans être utiles, qu'un enchaînement total des ſens qui caractériſe le vrai ſommeil. Les Aciens, plus ſages que nous, avoient mieux connu le danger, ils ſavoient partager leurs tems entre les occupations & les délaſſemens; leur ſoirée n'étoit preſque jamais remplie par des occupations ſérieuſes, & ASINIHUS POLLIO, ce célébre Conſul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothéque à Rome, ſavoit ſi bien que les études du ſoir ſont dangéreuſes, qu'il ne liſoit pas même des lettres depuis la dixieme heure, c'eſt-à-dire deux heures avant le coucher du ſoleil (1)

4°. On contrarie par les travaux

(1) SENEQUE *de tranquillitat. anim. cap.* 15.

nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au sommeil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténébres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivants ; la plûpart des animaux sentent leur forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appellé leur sommeil. L'homme de Letttes devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont si marquées chez quelques personnes que M. VAN SWIETEN a connu un gouteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard ; la méditation, je l'ai déjà dit, détermine une plus grande quantité de sang au cerveau, la position horizontale du corps

facilite cet effet, le ſommeil qui ſurvient l'augmente, & cet organe doit par là même néceſſairement ſouffrir de cette mauvaiſe habitude comme tout le corps ſouffre de la privation de ſommeil qui eſt une ſuite des veilles littéraires ; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violents, les nerfs s'uſent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées ſe trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un ſommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire, mais comment eſpérer de le recouvrer ? De toutes les fonctions dérangées le ſommeil eſt celle qui ſe rétablit le plus difficilement ; on le perd avec gaieté, on le pleure avec amertume, & preſque toujours inutilement, J'ai ſous les yeux une lettre que je viens de recevoir, d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainſi l'hiſtoire de ſes maux : » Je ſuis » née bien conſtituée, mais dans ma » premiere jeuneſſe, ayant paſſé une par» tie des nuits à lire, je me trouvai dès » l'âge de dix huit-ans, dans un acca» blement qui a commencé le déran» gement ; j'eus des fluctions &c. &

» des *insomnies*, dont je me suis *tou-*
» *jours ressentie*, actuellement encore
» j'en suis *très-souvent tourmentée je par-*
» *le des insomnies.* »

5. Les vapeurs grasses des matieres qu'on est obligé de brûler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuisible aux yeux, aux nerfs & auxpoulmons ; on diminue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie, mais il subsiste toujours usques à un certain point.

§. 32. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, respirent continuellement est une cinquieme cause, à quelle on ne fait généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggaver lenrs maux ; un air pur, ouvert, champêtre rafraîchit, donne de la force, du bien être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine ; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, ils vivent au contraire

preſque toujours dans un air qui, étant rarement renouvellé, eſt épais, vaporeux, ſans élaſticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appéſantit au lieu d'animer, relâche au lieu de fortifier, nuit à la tranſpiration au lieu de la favoriſer, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres cauſes qui nuiſent aux Savans. Ne pas renouveller tous les jours l'air de ſa chambre, c'eſt vivre des ordures de la veille; & quels ſont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 33. Cette indolence de pluſieurs Savans ſur l'air qu'ils reſpirent s'étend quelquefois ſur toute leur perſonne, j'en ai vu qui négligoient la propreté au point d'inſpirer le dégoût, & de s'expoſer à toutes les maladies qui ſont une ſuite de la malpropreté dont on peut faire une ſixieme cauſe qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en ſuppoſe ordinairement (1), & dont un des effets les plus pernicieux c'eſt de diminuer la tranſpiration. La malpro-

(1) L'on a ſur cette matiere une excellente diſſertation d'un des plus grands Médecins que l'Allemagne ait produit, I. Z. PLATNERI *diſſertatio de morbis ex immunditiis, Lipſ.* 1731 *opuſcul t.* 1. *p.* 70.

preté des dents qui eſt ſi fréquente, a auſſi ſes inconvéniens & ſes dangers, en négligeant de les nettoyer elles ſe couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent ſont empoiſonnés, & qui corrompt leur propre ſalive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aigues, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur eſtomac du ſecours de la maſtication, ſi important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, ſont ſujets à faire de mauvaiſes digeſtions, qui ont encore beaucoup à ſouffrir chez eux de la mauvaiſe habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 34. Cette ſeptieme cauſe, aux influences de laquelle peu des perſonnes qui oſent s'y expoſer, peuvent ſe ſouſtraire eſt une de celles qui attaquent le plus promptement l'eſtomac. L'action des nerfs eſt ſi néceſſaire aux digeſtions que ſi on lie dans un animal

les nerfs qui vont à l'eſtomac, les alimens s'y pourriſſent ſans s'y digérer (1); quand l'ame occupée ſuſpend la diſtribution des eſprits animaux dans le tems qu'ils ſont néceſſaires à cet organe, les digeſtions ſont néceſſairement viciées; les alimens ſéjournent long-tems & ſe digérent mal; il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'eſtomac, le gonfle, & après ce gonflement le laiſſe plus foible. XILANDRE, dans ſa belle lettre à PLEMPIUS ſur les maladies qu'entraîne l'exercice de la magiſtrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems-là, *que ceux qui diſtraiſent continuellement la chaleur de l'eſtomac, pour vacquer aux fonctions de l'ame, ſont incapables de digérer* (2); & PLEMPIUS, dans ſon ouvrage, fait ſentir le danger de cette mauvaiſe habitude (3), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui ſe ſont occupés des

(1) HALLERI *oper. minor.* t. 1. p. 359.

(2) Cette lettre écrite en 1662. ſe trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda.*

(3) p. 110.

différentes parties de la diette, & surtout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 35. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir long-tems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excrémens trop long-tems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excré-

mens (1), & l'art eſt obligé de les provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-oppoſée en apparence quoiqu'elle dépende de la même cauſe, & qu'elle ne différe de la premiere que par la différente partie de la veſſie qui ſe trouve paralytique, c'eſt une incontinence d'unrine, & j'ai été conſulté par pluſieurs perſonnes qui, pour les avoir retenues trop long-tems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'eſt ſans doute une des incommodités les plus déſagréables pour ſoi & pour les autres, dont on puiſſe être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette rétention forcée pendant trop long-tems, & chacun ſait la fin tragique de l'immortel TYCHO BRAHÉ, qui étant en caroſſe avec l'Empereur RODOLPHE II, qui

(1) GALIEN a déja très-bien connu cette cauſe de maladie, & il nous apprend qu'il a vu pluſieurs perſonnes qui, ayant retenu trop long-tems leur urine, ſoit par diſtraction quand elles étoient fort occupées, ſoit par pareſſe, ſoit par décence dans les temples, au Sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre, *De ſimptomat. cauſis lib. 5. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6. cap. 4. Chatter. t. 7. p. 98 & 515.*

le combloit de ſes bienfaits, retint trop ſon urine, & paya de ſa vie cette reſpectueuſe fauſſe honte.

§. 36. Je ne crains point de regarder comme une neuvieme cauſe des maladies des Savans le renoncement à la ſociété, que pluſieurs s'impoſent d'abord volontairement, & auquel ils ſe livrent enſuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, & l'on a remarqué avec raiſon que la ſolitude jette dans la langueur (1) Rien au monde ne contribue plus à la ſanté que la gaieté que la ſociété anime & que la retraite tue, & cette cauſe morale d'ennui jointe aux cauſes phyſiques de mélancolie, dont j'ai parlé plus haut, jette ſouvent les Gens ce Lettres dans une triſteſſe dont les effets ſur la ſanté lui ſont auſſi funeſtes que ceux de la gaieté lui ſeroient favorables; elle produit cette miſantropie, cet eſprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout,

(1) CICERO *de offic. l. 3. cap 1.*

qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puiſqu'ils ôtent la jouiſſance de tous les biens.

§. 37. J'ai indiqué les cauſes les plus générales des maladies communes aux Savants; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui ſont plus particulieres à certains organes. Les Anatomiſtes ont ſouvent des fièvres violentes, occaſionnées par l'air infecté qu'ils reſpirent, & ſont expoſés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. Le ſang des cadavres, dont leurs mains ſont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite bleſſure, la plus légere excoriation. Les expériences chymiques ont auſſi leurs dangers, plus d'un Chymiſte en a été la victime, & M. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eût pas eu recours ſur le champ à un eſprit alcalin qui ſe trouva heureuſement ſous ſa main, & dont la vapeur détruiſant l'acreté de la premiere, fit ceſſer le ſpaſme qu'elle produiſoit dans le poumon. Quelques Bo-

taniſtes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes, mais ces accidens appartenants proprement aux maladies des artiſans, je paſſe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulierement à quelques organes.

§. 38 Les yeux, dont j'ai déjà dit un mot plus haut, ſont un de ceux qui ont le plus à ſouffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les itrite, quelquefois les paupieres & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus ſouvent ce ſont les nerfs ſeuls qui ſont attaqués ſans aucun vice ſenſible extérieur : j'ai vu pluſieurs homme à la fleur de leur âge qui avoient contracté une ſi grande ſenſibilité qu'ils ne pouvoient plus ſupporter la lumiere, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obſcurité me permettoit à peine de diſtinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles, ſur-tout, dont la flamme vacillante & la fumée ſont ſi incommodes, leur étoient inſupportables, & ils ne pouvoient pas même ſoutenir long-tems la lueur d'une mince bougie. Il y en a doutres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages ont les

yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne diſtinguent plus rien. Les déſordres de la vue occaſionnés par l'exceſſive mobilité des nerfs des yeux, ſoit qu'elle ſoit produite par trop de lecture, ſoit qu'elle dépende de quelques autres cauſes, ſont très variés & très-bizarres; j'ai ſur cette matiere beaucoup d'obſervations très-intéreſſantes, mais qui ſeront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article en ajoutant ſeulement un mot ſur ces étincelles que les Gens de Lettres croyent ſouvent appercevoir devant leurs yeux, & dont M. ZIMMERMAN, qui y a été ſujet lui-même pendant quelques tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déjà cité pluſieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques eſt parvenue au point que ſans être affectés par l'impreſſion extérieute du feu, ils éprouvent, par une ſuite de l'état de déſordre dans lequel ils ſe trouvent, des mouvemens ſemblables & auſſi vifs que ceux que produiroit la préſence de cet élément.

§. 39. Les Orateurs ſont auſſi expoſés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur ſont funeſtes : Une lecture à haute voix fait quelques fois du bien au poumon, je l'ai même conſeillée avec ſuccès pour quelques maladies des organes de la digeſtion ; mais une déclamation forte & ſoutenue, pendant laquelle la marche ordinaire de la reſpiration eſt continuellement troublée, devient très-nuiſible au poumon, qui s'irrite, s'échauffe, s'enflamme, de là naiſſent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de ſang, des ſupurations, des fievres lentes, un affoibliſſement général, enfin l'étiſie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. CICERON fut ménacé de ce malheur, les Médecins l'en avertirent, & lui conſeillerent de renoncer au barreau pour deux ans ; il ſuivit leur conſeil ; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui ſont le plus à plaindre ; ce ſont les prédicateurs qui n'ont d'autres

tres fonctions dans l'Eglise que de reciter des sermons ; & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les piéces de procès & de les plaider ; les uns & les autre détruisent leur santé de deux manieres, premierement par leur assiduité au travail comme les autres Hommes de Lettres, en second lieu par la déclamation, dont ils sont d'autant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente qui est la suite de la vie sédentaire, est peu en état de soutenir ces grands efforts.

§. 14. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs ; l'immortel MOLIERE mourut d'un crachement de sang après avoir joué une de ses piéces avec beaucoup de feu ; d'autres ont eu le même sort à la fin d'un rôle tragique pénible.

Les Musiciens sur tout périssent souvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres disséqués font voir leurs poulmons enflammés, suppurés, ulcerés. M. MORGANNI a vu un jeune homme, qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de son talent jetta dans

l'étisie ; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère jusques aux larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf. (1).

MM. les Curés & MM. les Pasteurs sont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du barreau, parce que ceux-même d'entr'eux qui cultivent les Sciences sont empêchés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le soin qu'ils sont obligés de donner à la santé d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leurs corps s'exerce, & quoique leur esprit ne fasse souvent que changer de travail, cette diversité même est un délassement.

§. 41. La déclamation produit quelquefois un accident qui est une suite de la violente compression que les intestins souffrent dans les trop longues inspirations, & qui, quoique moins

(1) *De sedibus & causis morbor.* t. 1. p. 228.

fâcheux que les maux de poitrine, ne laiſſe pas d'avoir ſes dangers ; ce ſont des hernies ou deſcentes, qui ſont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévénir par l'uſage d'un bandage, & qui en exigent un indiſpenſablement, dès qu'elles exiſtent, ſans quoi on eſt expoſé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des ſuites qui peuvent être funeſtes.

§. 42. Telles ſont les principales maladies que produit une trop grade application au travail littéraire ; mais il ne faut point croire que tous ceux qui ſe livrent aux mêmes excès ſoient punis préciſément de la même façon & au même degré ; la différence des tempérammens, celles des âges le différent concours des circonſtances étrangères produiſent, dans les effets, des variétés conſidérables auxquelles il ne ſera pas inutile de faire quelque attention.

§. 43. Il y a peu d'hommes organiſés aſſez parfaitement pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties, il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui eſt

plus foible, & c'eſt celle qui, preſque toujours, reſſent les premieres & les plus fortes impreſſions des excès d'étude comme de tous les autres.

Si l'on a l'eſtomac mauvais, ſoit de naiſſance, ſoit par les ſuites des erreurs de régime, cet organe ſe reſſentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs conſerveront encore toute leur force; au lieu que les perſonnes qui ont les nerfs foibles & l'eſtomac bon tomberont dans des maladies nerveuſes très graves avant que leur eſtomac ſoit dérangé.

Si les fibres muſculeuſes ſont trop lâches on éprouvera des laſſitudes, des engourdiſſemens, une extrême foibleſſe, des gonflemens avant que les nerfs & l'eſtomac ſoient malades.

Ceux dont le poulmon n'eſt pas extrêmement bien conſtitué tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & ſeront détruits par une étiſie & une fièvre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viſcères.

Si c'eſt les vaiſſeaux de la tête qui ſont foibles, on aura des maux de tête

continuels ou des saignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup sont très sujets, parce que, comme je l'ai déjà dit, l'application fait monter le sang au cerveau.

La force même du tempérament a ses dangers; des junes gens parfaitement bien constitués se livrent à l'étude avec une ardeur infatigable : La forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils toumbent dans des maladies inflammatoires qui sont l'effet d'une irritation soutenue dans les tempéraments vigoureux. Quelque-fois ils meurent d'une premiere attaque; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais, s'ils sont bien guéris, leur tempéramment reprenant sa même force & se livrant aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & on voit souvent de ces junes gens robustes livrés à des études opiniâtres essuyer toutes les années une fièvre chaude, enfin, au bout de quelques tems, usés par le travail & par les fièvres, ils se trouvent sans force, & sont assail-

lis par les maladies de langueur contre leſquelles il ne leur reſte plus de reſſources.

§. 44. Les effets de l'étude varient auſſi beaucoup ſuivant l'âge auquel on s'y livre ; une application ſoutenue tue l'enfance. J'ai vu des enfans pleins d'eſprit attaqués de cette phréneſie littéraire au deſſus de leur âge, & j'ai prévu avec douleur le ſort qui les attendoit ; ils commencent par être des prodiges, & finiſſent par être des ſots. Cet âge eſt conſacré aux exercices du corps qui le fortifient & non point à l'etude qui l'afloiblit & qui l'empêche de prendre ſon accroiſſement. La Nature ne peut pas mener de front avec ſuccès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faiſoit une crue prodigieuſe, & les derniers mémoires de l'Academie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui à l'âge de ſix ans étoit de la taille d'un grand homme, mais que leur arrive-t-il ? l'eſprit réſte dans une éternelle enfance ; ces forces même du corps, prématurées, mais ſans conſiſtance, périſſent avec

autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'eſt la crue de l'eſprit qui eſt trop prompte, que les talens ſe développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'epuiſement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célébre dans M. Phil. BARATIER » qui a huit ans ſavoit parfaitement » l'hébreu, le grec, le latin, le » françois, ſans parler de l'alle- » mand ſa propre langue, qui à dix- » ſept ans étoit l'homme le plus » ſavant de l'Europe, mais qui fut ſu- » jet depuis ſa premiere jeuneſſe à des » fluxions & à d'autres petites indiſpo- » ſitions; à dix-huit ans il fut attaqué » d'une toux; & dans le cours de la » même année d'une foule d'autres ma- » ladies: l'appetit & le ſommeil ſe per- » dirent, & il ne ſoupira plus qu'après » ſa délivrace, qui arriva à l'âge de » dix neuf ans & quelques mois. »

J'ai vu, dit M. BOERAAVE, *un jeune homme qui ſavoit tout, un monſtre d'érudition, mais qui ne parvint point juſques à l'âge de vint cinq ans; & un autre auſſi très-ſavant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dèperiſſement, ſans aucune maladie caractèriſée, à l'âge de dix neuf ans* (1) Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus ſupérieurs & les plus précoces, dont l'eſprit actif & pénétrant ſe livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems deſtiné par la Nature à fortifier, le reduiſit, pendant pluſieurs années, dans l'état de langueur le plus triſte & le plus dangéreux; une diette preſque ſans exemple & la ceſſation de ſes travaux lui rendirent une ombre de ſanté; il oublia malheureuſement qu'il n'étoit pas robuſte, & périt à la fleur de ſon âge, victime de ſes travaux (2).

J'ai indiqué dans *l'Avis au peuple* combien les payſans faiſoient de trot à leurs enfans en les accablant de tra-

1) *Prælect. ad inſt.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.
2) M. *Philippe* ROYS de Chezeaux.

vaux au deſſus de leur force, l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choſes ne reſteroit-t-il pas à dire ſur ce même ſujet; qu'on fait un trot bien plus grand encore à ceux que l'on ſurcharge de travaux littéraires; les parens ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée traitent leurs enfans comme les jardiniers qui veulent vendre les primeurs traitent leurs plantes, ils en ſacrifient quelques unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui ſont toujours de courte durée & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne ſont parvenus à leur maturité que dans leur ſaiſon, mais ils ont étonné, & on a vanté les ſerres & les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'inſtitution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'aſtreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès; elle eſt le tombeau de leurs talens & de leur ſanté, & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de ſuccès elle

eſt encore trop généralement répandue (1).

Les maux qu'une trop grande application fait aux anfans ſont encore aggravés quand elle les attache à des études pour leſquelles ils ont du dégoût ; & à tout âge, quand on eſt forcé à des occupations de tête dont l'objet déplait, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention perdent promptement le malade ; le changement d'objet peut ſeul les ſauver. *J'ai vu comme revivre*, dit M. BOERHAAVE, *ceux qui après avoir été adſtreints à des études qui leur déplaiſoient pouvoient paſſer à d'autre plus de leur goût* (2).

(1) Je me rappelle toujours avec plaiſir la derniere volume d'ANAXOGORE, ce Philoſophe célébre, qui le premier a enſeigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Perſécuté à Athènes ſous le prétexte d'irréligion, il ſe retira à Lampſaque, où il jouit de toute la conſidération qu'il méritoit, & où on alla même juſqu'à lui bâtir un autel. » Les principaux chefs de la ville le viſiterent un peu » avant, qu'il mourut & lui demanderent, s'il avoit » quelque ordre à donner : il leur fit réponſe, qu'il » ne ſouhaitoit autre choſe ſinon que l'on permît aux » enfans de ſe divertir toutes les années dans le mois » qu'il ſeroit mort. Cela fut exécuté, & la courume « en duroit encore au tems de DIOGENE. L'AERCE. » BEY.

(2) *Prælect. ad. Inſt.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

§. 45. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangéreux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & quelles ne tombent dans des mouvemens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares : j'ai eu ici, il n'y a pas long-tems, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour se livrer aux Sciences, se dérangea le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON, CLARCKE, &c. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agreables, l'exercice, les remèdes, l'ont entierement rétabli; mais ce n'a pas été pour long-tems, il a repris ses oc-

cupations Métaphyſiques & il eſt retombé. Plus recemment encore, j'ai été conſulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Phyſicien & Géomètre à cinquante ans, eſt tombé dans une mélancolie dont les redoublemens ſont de vrais accès de folie.

§. 46. Une augmentation ſubite d'occupations eſt auſſi funeſte, & la ſeule obſervation que j'aie trouvé dans tout le grand ouvrage de M. PUJATI eſt celle d'un Prédicateur célébre qui, ayant été envoyé par le Général de ſon Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, ſe livra à de ſi grands efforts pour ſe ſoutenir qu'il s'attira une épilepſie incurable.

§. 47 Il eſt même dangéreux pour les Gens de Lettres qui ne ſont plus jeunes, de s'appliquer tout à coup à des ſciences différentes de celles qu'ils avoient cultivé juſques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent néceſſairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un

trés habile Théologien qui ruina abſolument ſa ſanté en ſuſpendant ſes études habituelles pour ſe livrer à celle de l'hébreu ; & un Paſteur reſpectable qui promu à une chaire de Théologie à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en ſe livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 48. Si le changement de genre d'étude eſt nuiſible à ceux qui ſont d'un âge mur, la continuation de travail ne l'eſt pas moins, quand on eſt parvenu à un âge avancé : peu d'hommes ſont nés avec l'heureuſe conſtitution de GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans ſans diſcontinuer ſes études & ſans infirmité : de ſon diſciple ISOCRATES, qui écrivoit ſes *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans, & qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit, ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute ſa vie, & qu'il ſoit preſque ſeptuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas long-tems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour

& jouiſſoit de la plus parfaite ſanté. Ces exemples, & quelques autres ſemblables, ne font pas loi; il reſte toujours vrai que la vieilleſſe eſt incommodée par un travail aſſidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame eſt immortelle ſans doute, mais tant qu'elle eſt unie au corps elle en ſuit la deſtinée, elle ſemble naître, s'accroître & vieillir avec lui (1). La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'eſprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux ni l'autre ſoutenir les mêmes études, & les facultés diminuent comme les forces muſculaires. Peu de vieillards paroiſſent ſentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous ſont, ſur cet article, Archevêque de Grenade (2), mais elle n'en eſt pas moins réelle, & ſi ceux qui ſavent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & aſſurent leur ſanté, ceux qui ſavent prendre à tems le parti de ren-

(1) *Gigny pariter cum corpore, & una.*
Creſcere ſentimus, pariterque ſeneſcere mentem.
(2) Voyes GILBLAS *t.* 3.

fermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

Solve senescentem mature sanus equum, ne Percet ad extremum ridendus, & ilia ducat.
HORAT.

» J'ai vu, disoit le Magistrat de Bru-
» xelles que j'ai déja cité, les hommes
» les plus vigoureux périr dès leur pre-
» miere vieillesse en continuant à s'oc-
» cuper autant que dans l'âge de leur
» force; que leur exemple nous rende
» sage: notre âge est fait pour un loisir
» doux & honnête, c'est le tems des
» feries; retranchons peu à peu de nos
» travaux, enfin abandonnons-les, &
» après avoir consacré la plus grande
» partie de notre vie au public, dispo-
» sons de la derniere pour nous; les
» loix même nous indiquent cette con-
» duite, à soixante cinq ans elles li-
» beroient un Sénateur de ses fonctions
» & le rendoient à lui-même. [1].

§. 49. L'on ne doit pas penser que les études proprement dites soient la seule cause qui puisse produire les maux dont j'ai esquissé le tableau, toute ten-

(1) *Epistol.* PLEMPIO.

ſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déja cité quelques exemples.

La dévotion outrée produit très fréquemment le dérangement total de la ſanté; M. ZIMMERMAN a raſſemblé ſur cet article pluſieurs obſervations intéreſſantes, qui peignent très-bien la *mélancolique dévote*, dont les ſymptomes ſont auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible, & il y a très peu de Médecins employés qui n'aient vu, en ce genre, des eſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres, forme une ſenſation vive qui produit dans le cerveau une tenſion trop forte & trop ſoutenue pour qu'on puiſſe la ſuporter long-tems impunément, elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe faner & dépérir, à meſure que ſe livrant à un ſyméſte erronné elles ceſſoient de s'occuper de leur vocation pour penſer

uniquement à celui qui eſt l'Auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regrettez encore, Meſſieurs un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talents, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus annonçoit à l'Egliſe un Paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré, a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 50. Les occupations de la Souveraineté, celles du Miniſtère, de la Magiſtrature, les ſpéculations quelconques ſi l'on s'y livre, en un mot tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & long-tems produit les mêmes maux que la culture des Sciences les plus abſtraites. Les Rois, les Sénateurs, les Miniſtres, les Ambaſſadeurs, les faiſeurs de projets, éprouvent, le même ſort que les Gens de Lettres s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les Savans à leurs études. Il eſt vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déjà fait

ſentir l'importance, c'eſt que les devoirs même de leurs charges les forcent ſouvent à des diſtractions & à un exercice dont ces hommes qui ne ſont que Savans ſont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux ſont ſouvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences ſont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; auſſi ceux qui reſiſtent aux occupations des plus grandes entrepriſes & aux ſoucis qui les accompagnent inévitablement ſont pour moi des phénomènes incompréhenſibles; CESAR, MAHOMET, CROMWELL, M. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, on ſans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient ſuccombé ſans le ſecours de l'exercice & de la ſobriété. Mais c'eſt aſſez m'être occupé des maux, il eſt tems de venir aux remédes.

§. 51. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur ſanté, c'eſt de les faire convenir de leurs torts; ils ſont comme les amants qui s'empor-

tent quand on oſe leur dire que l'objet de leur paſſion a des défauts ; d'ailleurs ils ont preſque tous cette eſpèce de fixité dans leurs idées que donne l'étude & qui augmentée par cette bonne opinion de ſoi-même dont la Science enivre trop ſouvant ceux qui la poſſédent, fait qu'il n'eſt point aiſé de leur perſuader que leur conduite leur eſt nuiſible. Avertiſſez, raiſonnez, priez, grondez, c'eſt ſouvent peine perdue ; ils ſe font illuſions à eux-mêmes de mille façons différentes ; l'un compte ſur la vigueur de ſon tempérament ; l'autre ſur la force de l'habitude ; celui-ci eſpére échapper à la punition parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-la s'authoriſe d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui ; tous oppoſent au Médecin une obſtination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudiſſent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir ils ne veulent quelque fois pas même ſentir le mal préſent, ou plutôt, le plus grand des maux pour eux c'eſt la privation du travail, ils ne comptent pour

rien les autres moyennant qu'ils ſe ſouſtraiſent à célui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité prie que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres ſont les malades lés plus difficiles à conduire; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.

§. 52. Le premier préſervatif, celui ſans lequel tous les autres ſecours ſont inutiles c'eſt de donner du délaſſement à l'eſprit. Je ſais qu'il y a un très petit nombre d'hommes ſupérieurs auxquels on n'oſeroit pas donner ce conſeil, ce ſeroit une eſpèce de crime de les diſtraire: DESCARTES livré aux plus ſublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant &

développant les loix de la nature, MONTESQUIEU compoſant un code pour toutes les nations & pour tous les ſiécles doivent être reſpectés dans leurs occupations, ils ſont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige ; mais combien compte-t'on d'hommes dont les veilles ſoient auſſi intéreſſantes ? La plus part perdent inutilement leur temps & leur ſanté ; l'un compile les choſes les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci ſe tuë en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles, celui-là en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vuë & ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour aſſouvir ſa paſſion, qui trop ſouvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très eſſentiels ; bruſqués la, arrachez-les de leur cabinet, forcés les au repos & aux délaſſemens qui éloigneront les

maux, & rétabliront les forces; d'ailleurs le tems qu'ils paſſent hors de leur cabinet n'eſt point perdu; ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques momens conſacrés tous les jours au loiſir ſeront bien recompenſés par la jouiſſance d'une longue ſanté qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'eſt au milieu des délaſſemens que naiſſent les idées les plus heureuſes (1), & c'eſt en ſe promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce ſiécle a compoſé ſes immortels ouvrages (2); l'ame ſe développe mieux en plein air, les parois reſſerrées d'un cabinet l'appétiſſent, l'odeur des fleurs champêtres l'éléve, celles des lampes l'abat & la compariſon de PLUTARQUE eſt bien juſte, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux modérés le*

(1) *Vegeta & firenua ingenia, quo plus receſſus ſumunt hoc meliores impetus édunt.* VALER. MAXIM. lib. 3. cap. 6. p. 140.

[2] *Animus eorum, qui in aperto ære ambulant, attollitur.* PLIN. *Jun.*

nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accalent (1). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'eſt dans celui-ci ; les maladies qui ont leur ſiége dans le cerveau, ont peine à ſe guérir radicalement, & cet organe eſt un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ſes forces ; plus il eſt néceſſaire aux Gens de Lettre plus il leur importe de le ménager, & il me ſemble que ces hommes qui, en uſant leurs facultés par les travaux exceſſifs, ſont tombés dans l'imbecilité, forment un ſpectacle bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres, & à leur donner la plur forte leçon de modéraiſon. Qu'ils ne s'obſtinent donc plus à juſtifier de dangéreuſes erreurs & à ſe jouer de leur propre ſanté ; qu'ils n'alléguent point l'exemple d'autrui, c'eſt un piége dangereux ; qu'ils ne ſe repoſent point ſur la force de leur conſtitution, ils l'affoibliſſent tous les jours ; qu'ils ne comptent point ſur les effets de l'habitude, elle rend inſenſible l'action des cauſes nuiſibles, mais elle ne la détrui point ; que le

(1) *De éducation pueror, cap.* 12

bonheur qu'ils ont eu d'échapper juſques à préſent ne les étourdiſſe point ſur le danger qui les menace, enfin qu'ils ſe perſuadent bien qu'on ne ſe livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les Sciences ſans ruiner ſa ſanté il faut interrompre ſouvent ſes études.

§. 53. Avoir préſenté l'inaction comme la ſeconde cauſe des maladies qui ſont l'objet de cette diſſertation, c'eſt ſans doute avoir déjà indiqué l'exercice comme l'un des plus puiſſans moyens de conſerver & de rétablir la ſanté des Gens de Lettres ; on a vu dans l'article précédent toute l'utiltie du grand air, elle eſt bien augmentée quand en même tems on prend un mouvement un peu marqué ; la réunion de ces deux remédes ſalutaires rafraichit, facilite la circulation, favoriſe la tranſpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a paſſé quelques jours à s'occuper dans ſon cabinet ſe ſent la tête peſente, les yeux chauds, les lévres & la bouche ſéche ; un certain malaiſe dans la poitrine, une légere

tenſion

tenſion au creux de l'eſtomac, plus de diſpoſition à l'ennui qu'à la gayeté, un ſommeil moins doux, une peſanteur & un engourdiſſement dans tous les membres; s'il continue à s'enfermer, tous ces ſymptomes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrit: deux ou trois heures de promenade à la campagne les diſſipent tout à fait, & rappellent la ſérénité, la fraicheur & la force. Les Gens de Lettres ne ſont pas aſſez convaincus des influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les ayent très bien connues (1), & ayent ſenti que l'eſprit eſt ſoumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, diſoit DESCARTES, *dépend tellement du tempéramment & de la diſpoſition des organes du corps, que ſi l'on pou-*

(1) L'on trouve, à ce ſujet, un paſſage très remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le plus ancien des Médecins Arabes; » Puiſque la ſanté, » dit-il, contribue beaucoup à la connoiſſance & au » culte de la Divinité, & que l'homme malade n'en » peut pas contempler dignement les œuvres; il eſt » donc abſolument néceſſaire pour lui d'éviter avec » ſoin tout ce qui peut nuire à ſon corps, & de re- » chercher au contraire tout ce qui peut conſerver » & augmenter ſa ſanté.

voit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce ſeroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher (1). Ce que DESCARTES preſſentoit M. HOFMAN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expreſſément qu'il a connu des gens ſtupides a qui il a donné de la raiſon en leur faiſant prendre du mouvement (2). Tous les Gens de Lettres devroient s'impoſer la loi de conſacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice; & M. BOERAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La ſimple promenade a ſes avantages, mais elle ne ſuffit pas, & je ne pourrois trop recommender de monter ſouvent à cheval, cet exercice eſt excellent pour la tête, pour la poitrine & ſur-tout pour les viſcères du bas ventre dont il prévient & diſſipe les engorgemens qui ſont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaire des perſonnes ſédentaires. Je voudrois même que notre ſiecle & notre poſtérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rapppeller ces différens exercices dont

[1] *De methodo N°. 6.*
[2] *De motu optim. corpor. medicin §. 9. f.*

les Anciens faiſoient une partie de leur devoir, auxquels nos ancêtres ſe livroient encore avec le plus grand ſuccès, & que, depuis deux ou trois générations nous négligeons ſi fort que dans quelques années leurs noms n'exiſteront vraiſemblablement plus que dans les dictionnaires. L'hiſtoire qui doit leur être familiaire leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice; HERODICUS, célébre Médecin, Précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnaſtique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen ſa propre ſanté, &, malgré la foibleſſe de ſon tempéramment, parvint juſques à l'âge de cent ans, s'il en porta quelquefois l'uſage trop loin pour ſes malades, c'eſt que l'on eſt ſujet à s'enthouſiaſmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers [1].

(1) HERODICUS étoit frere de ce célébre Rhéteur GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & ſept ans, & qui ſuivoit ſans doute les conſeils de ſon frere.

STRATON étant attaqué d'une maladie de la ratte qui eſt une de celles des Savans, ne s'en guérir que par l'exercice [1]. HISMONÆUS ſe délivra par le méme moyen d'une foibleſſe de nerf. GALIEN, infirme juſques à l'âge de trente & quelques années, nous apprend lui méme qu'il ne put rétablir ſa ſanté qu'en conſacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE [2] & AGESILAS qui vont à cheval ſur un bâton avec leurs enfans, le grand-Pontife SCÆVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouants aux petits palets, & faiſant de ricochets aux bords de la mer pour ſe délaſſer de leurs travaux & conſerver par là leur ſanté, leur gayeté & leurs forces, me paroiſſent des exemples qu'on peut propoſer à nos Lettres les plus illuſtres ſans craindre de bleſſer leur vanité, & avec quelqu'eſpérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il eſt étonnant* diſoit PLINE le

(1) Il y a eu quelques Princes & pluſieurs grands hommes de ce nom, celui-ci STRATON *de Lampſaque*, ſurnommé le *Phyſicien*.

(2) *Arundine equitavit ipſe Socrates.* VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.

jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.*

La navigation est un exercice qu'on ne peut point conseiller à tous les Savans, le plus grand nombre n'est pas à même de se le procurer, mais c'est un excellent reméde pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir la transpiration, favoriser toutes les évacuations, que ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point négliger. Les Anciens en connoissoient bien tous les avantages [1], & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités [2]. » Il étudia de » bonne heure, dit son historien, & » avidement l'éloquence & les beaux » Arts; il eut de très grandes mala- » dies; il étoit sujet aux rhumes & aux » fluxions, & il fut attaqué de la pier-

(1) M. GILCHRISIT, célébre Médecin Ecossois, a prouvé tous les bons effets de la navigations, dans plusieurs maladies très graves, par une suite d'observations dans un petit ouvrage intitulé: *Oa sea voyage.*

(2) *Si quo mari pervenire posset potius navigabat.* SUETON.

» re & d'inflammations d'antrailles » (1); mais s'il éprouvoit les infirmités que produiſent les Sciences, plus ſage que les Savans il ſavoit donner à ſa ſanté les ſoins qu'elle exigeoit & ſe conſerver juſques à une belle vieilleſſe.

L'exercice qu'on prend dans un caroſſe bien ſuſpendu & qui roule ſur de beaux chemins, n'en eſt preſque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui ſont hors d'état de ſortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce ſont de foibles reſſources quand il eſt impoſſible de faire mieux, mais les Gens de Lettres peuvent toujours, quand ils n'attendent pas trop tard, faire beaucoup mieux.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui conviennent le mieux aux Gens de Lettres, ſont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chaſſe, les quilles, les boules le petit palet même; mais malheureuſement ils ſont tombés dans

(2) *in vit.* OCT. AUG. cap 82.

un ſi grand diſcrédit que, dans pluſieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient preſque honte de s'en amuſer, & ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs eſt une des cauſes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellat au moins dans les établiſſemens, qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtitution de la jeuneſſe, & que la gymnaſtique redevint comme autrefois un objet des ſoins des Directeurs & des amuſemens des jeunes gens; je comprens ſous ce mot général les jeunes perſonnes du ſexe dont la vie ſédentaire ruine leur ſanté &, j'oſe dire même, le bonheur de la ſociété.

§. 54. Ardens à défendre leur inaction, les Gens de Lettres s'authoriſeront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leur ſanté juſques à une vieilleſſe avancée ſans faire d'exercice; de celui des femmes. quoique mal à propos, comme on vient de le voir; de celui de beaucoup d'artiſans ſédentaires; mais ils ſe font

une inluſion funeſte, & les cas qu'ils alléguent ne ſont point ſemblables au leur.

S il y a en effet pluſieurs femmes, car malheureuſement cela ne regarde pas le grand nombre, qui ſe portent aſſez bien ſans prendre preſqu'aucun mouvement, c'eſt qu'elles ont d'autres ſecours qui facilitent la circulation & dont les Gens de Lettres ſont privés. La Nature les a rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables ; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté : elles cauſent davantage, & ce babil même eſt une ſorte d'execice proportionné à leus beſoins ; elles mangent la plûpart moins ; elles ne s'épuiſent point par les méditations qui tuent les Savans ; leur ſommeil n'eſt point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui ont occupé pendant le jour ; mille petits événemens de ſociété, qu'un homme abſorbé dans ſes travaux n'apperçoit pas ſeulement, ſont pour elles des objets aſſez conſidérables pour mettre les paſſions en jeu au degré qu'il faut pour

former la circulation ſans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, preſque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouiſſent.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très differens, ils n'ont qu'une choſe commune, c'eſt de ne pas changer de place, autant qu'il ſeroit à ſouhaiter; mais, même à cet égard, il y a déja une grande différence entr'eux, puiſque l'homme de Lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédantaire qu'il mène les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptiéme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixiéme. A tout autre égard la différance eſt extrême; car quoique l'artiſan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quel-

que partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelques arts, pour les rendre très pénibles & très fatiguans, quoiqu'on ſoit toujours; chez tous ſa continuité ſuplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée la ſomme de leur action, quoique très inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſupérieure à celle de beaucoup de Savans. D'ailleurs ſi cet artiſan n'anime pas l'action des nerfs par un execice ſuffiſant, au monis il ne les uſe pas par l'étude; ſon tarvail lui gagne le ſommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ſes digeſtions; ſon genre de vie eſt plus ſimple, ſa gayeté, ſes chants le ſoutiennent; tout eſt contre l'homme de Lettres (1).

(1) Je ne veux point dire que l'inaction ne ſoit pas nuiſible à beaucoup d'artiſans; je ſais que tous les arts ont leurs inconvénients, & peut-être que le genre de vie du laboureur eſt le ſeul qui ne ſoit pas contraire à la ſanté, mais je veux ſeulement prouver que l'inaction des Gens de Lettre eſt plus complette, & accompagnée de circonſtances plus fâcheuſes que celle dee artiſans ſédentaires. Les maladies de cette claſſe d'hommes dépendent de qua-

§. 55. Quelque néceſſaire que leur ſoit le mouvement, ils ont cependant quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuiſible ; la premiere c'eſt de ne jamais ſe permettre un exercice exceſſif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuiſe. Trop ſujets à donner dans les extrêmes, ils paſſent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'execice ſupléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'eſt ſe tromper dangéreuſement ; non ſeulement ils uſent leur forces & ſe trouvent plus épuiſées après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout à toup, d'en faire rompre quelques uns, & ils tombent dans des ſeignemens de nez, des crachement & même des vomiſſements de ſang com-

tre cauſes principales ; le manque ſuffiſant dexercice & de plein air : les habitations ſouvent mal ſaines qu'ils occupent ; les matieres qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent : la fatigue de certaines parties du corps ſur leſquelles roule tout le pénible de leur art.

me je l'ai vue quelquefois ; auſſi SENEQUE a eu raiſon d'exclurre des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuiſent les eſprits, [1] & HOMOBO PISO ce Médecin Italien, qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du ſang, croyoit, fondé ſur ce même principe, qu'un homme qui fatiguoit trop ſon corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention néceſſaire [2].

Une ſeconde précaution c'eſt de ne pas s'appliquer dabord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raiſons différentes ; la premiere, c'eſt qu'alors on a beſoin de repos & que l'action de l'ame n'eſt point un repos pour le corps fatigué comme celle du corps l'eſt pour l'eſprit ; la ſeconde c'eſt que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement eſt peu propre à ſuivre une chaine d'idées dont la netteté dé-

[1] *Nam exercitationes, quarum labor ſpiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac ſtudiis ſerioribus reddit* Epiſt. 15

[2] *De regimine magnor. auxillior. p.* 378.

pend de la tranquilité & de l'ordre des oscillations (1). Il n'y a point d'homme de lettres sans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonstances, de s'occuper après avoir pris assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espèce de vacillation & de volubilité dans sa tête qui lui présentoit trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisieme lieu, très-important de ne point prendre d'excercice violent d'abord après le repas: la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs comme on l'a déja dit, & elle souffre si un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à cha-

(1) Voyez *PLATNERI de negotiosâ actione propter valetudinem circumcidenda*, cette excellente dissertation, toute pleine de choses utiles & écrite avec beoucoup d'élégance, est un morceaux précieux pour tous les Médecins.

que instant l'action de la digestion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après le repas, le trot du cheval est celui qui empêche le plus la digestion.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction on doit se persuader que les premiers exercices seront pénibles, & paroitront faire plus de mal que de bien ; mais il ne faut point se rebuter ; en commençant par des très moderés on évitera ces malaises, & en les augmentant graduellement on parviendra peu à peu, à prendre beaucoup de mouvement sans fatigue & avec le plus grand succès.

§. 56. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils se procurent, mais comme on ne peut point espérer qu'ils observent tous à cet égard les conseils qu'on leur donne, il est important de leur indiquer un régime qui ne concourre pas au moins à augmenter les causes de leurs infirmités, & qui puisse même contribuer à les dimi-

nuer (1). L'on trouve dans HIPPOCRATES une regle générable qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'alimens qu'ils doivent prendre ; *que les alimens*, dit-il, *soyent proportionnés au travail* (2) : car ajoute-t'il ailleurs, *si les forces du corps surpassent les alimens*, c'est-à-dire si on les digère, *ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps*, *mais si la force des alimens surpasse les forces du corps*, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digérer, *ils produisent une foule d'incommodités* (3). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance en se rappellant une vérité que j'ai déja établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos

(1) *Vero è, che un letterato indefesso ne studi se usi un vito regolato, innocente, e parco provare piu soffribili gl'incommodi di sua professione.* FELICI *dissertat. pag.* 203.

(2) ὡς ὁ πονος ἐσι καὶ ἡ τροφη.

(3) *De locis in homine*, FOES. p. 421, & ailleurs.

humeurs & les change en notre propre ſubſtance. Si ces organes, dont l'eſtomac eſt l'eſſentiel, ſont trop foibles pour agir ſur une grande quantité d'alimens ou ſur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre ſubſtance, d'être ce qu'on appelle aſſimilés, ils ſe corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en ſuivant leur propre diſpoſition à telle ou telle eſpèce de corruption, & ils reſtent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'eſt donc ces forces que chacun doit conſulter, & tant de cauſes concourrent à les détruire chez le plus grand nombre des gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point ſe flatter de les conſerver long-tems; d'ailleurs lors même qu'ils digérent bien, ils doivent penſer qu'ils tranſpirent peu, & que par la même, la ſobriété leur eſt néceſſaire pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 71. & 72. Qu'ils ſe comparent au robuſte laboureur & qu'ils jugent ſi leur diette peut être la même. L'un toujours au grand air, faiſant un exercice continu, toujours gai, ne ſe fatiguant jamais par des mé-

ditations, jouiſſant d'un ſommeil réglé & tranquille, ayant toutes les ſécrétions très régulieres, eſt toujours dans un état de parfaite ſanté, les nourritures les plus dures ne ſont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour le digérer; ſes bonnes dents commencent par en faire une maſtication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoiſſent à peine, preſque tous avalant ſans mâcher; la ſalive, les humeurs digeſtives de l'eſtomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs inteſtinales ont leur plus grand degré de perfection parce que les organes qui les ſéparent ſont ſains; les fibres muſculaires de l'eſtomac & des boyaux agiſſent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excrémens ſont évacués, le chile paſſe ſans obſtacle dans les vaiſſeaux ſanguins qui en font bientôt un ſang pur dont les ſuperfluités s'évacuent par les urines & la tranſpiration, & le corps reſte dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandiſes, de la gélée, du poulet, du pain blanc, il aura tout

digeré en très peu de tems, il aura faim, il ſera en nage, il tombera en foibleſſe ſi on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une conſtitution foible s'aviſe de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'eſtomac, ou des angoiſes plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigeſtion, ces alimens corrompus deviendront une eſpèce de poiſon qui produira les ſuites les plus funeſtes, & M. BOERHAAVE les a avertis de ce danger; » Il y a » des Gens de Lettres gourmands, dit- » il, qui oſent manger les mêmes cho- » ſes que les gens de la campagne, » mais ils ne peuvent digérer ces ali- » mens: qu'ils choiſiſſent ou de renon- » cer à l'étude ou de changer de régi- » me: ſans quoi de longues & cruel- » les obſtructions dans les entrailles » ſeront le fruit de leur indiſcrétion (1).

§. 57. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter ſur le choix des alimens & ſur leur quantité; les er-

(1) *Prælect. ad inſtit.* §. 1036. t. 7. p. 337.

reurs à l'un & à l'autre égard ſont funeſtes, mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux les mal choiſir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre, ce qui ne peut jamais être néceſſaire.

Je ne me propoſe point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuiſibles; je me contenterai de faire connoître les claſſes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut ſe permettre.

Ceux qui ne conviennent pas ſont 1°. tous les alimens gras; ils augmentent le relâchement des fibres de l'eſtomac, émouſſent l'action déjà trop foible de la ſalive, des ſucs digeſtifs de la bile, des liqueurs inteſtinales, occaſionnent par la lenteur de leur digeſtion un malaiſe ſur l'eſtomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord acides, enſuite rances, & produiſent dans ces parties de ſymptomes d'irritation violente.

2°. Tous ceux qui étant viſqueux, pâteux, glaireux, opérent à peux près

comme les graiſſes. Ces deux claſſes renferment les pâtes graſſes, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux &c.

3°. Ceux qui renfement beaucop d'ar, qui, venant à ſe développer, & n'étant pas aſſez contenu par des organes foibles, ni diſtribué à meſure qu'il ſe développe, produit des gonflemens conſidérables, qui ſont toujours accompagnés d'un ſentiment de malaiſe dans tout le corps, & ſur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'eſt cette qualité qui a fait que les Anciens déconſeilloient l'uſage des graines légumineuſe & que PITHAGORE, ſi partiſan d'ailleurs du régime végétal, défendoit ſur-tout à ſes diſciples de manger des fêves [1].

(1) L'air qui ſe développe des aliments eſt un des plus grands agents de la digeſtion, on ne pourroit pas vivre long-tems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air; mais cet air ſi utile, ſi néceſſaire quand les organes ſont en bon état parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il ſe développe peu à peu, parce qu'il eſt régi & de nouveau employé, à meſure qu'il ſe développe, par l'action de l'eſtomac & des intestins, nuit quand les digeſtions ſont foibles, parce que, comme on l'a déjà vu, les alimens ſe corrompant preſque plus qu'ils ne ſe digérent la quantité d'air qui ſe développe eſt

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaiſon & la ſalaiſon : ſur leſquelles les forces digeſtives foibles agiſſent trop lentement, qui reſtent long-tems ſur l'eſtomac, irritent d'abord par leur poids & par leur acreté, ſe corrompent en ſéjournant, & irritent enſuite par cette corruption.

5°. Tout ce qui eſt ou fort acide, on a vu que les Gens de Lettres étoient fort ſujets aux aigreurs, ou qui irrite trop par quelqu'autre eſpèce d'acreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point ſupporter.

§. 58 Les alimens qui conviennent le mieux ſont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on ſert à l'ordinaire ſur les tables, excepté celle de porcs,

beaucoup plus conſiderable ; parce que la progreſſion des alimens ſe fait mal, ils reſtent long-tems dans l'eſtomac, & cet organe ſe trouve ſurchargé d'une quantité d'air qui auroit du être repartie dans tout le canal inteſtinal : parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, ſi on veut me permettre cette expreſſion, n'en eſt point régi, mais s'amaſſe & ſe rarefiant à chaque inſtant par la chaleur, gonfle prodigieuſement & par là occaſionne de vives douleurs, trouble la digeſtion, &, comprimant tous les viſcéres du bas-ventre, en altére les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

d'oyes, de canards. 2°. Le poiſſon à écaille, qui à la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céreales, telles que les différentes eſpèces de froment, le ſeigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuſes ſoient nuiſibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur uſage moderé nuiſit aux perſonnes dont l'eſtomac n'eſt pas encore entierement perdu. De toutes ces graines les unes étant gruées ſervent à faire ces différentes ſoupes connues ſous le nom de ſoupes farineuſes qui, ſoit à l'eau ſoit au bouillon de viande, ſuivant les circonſtances, ſont un aliment aſſez nouriſſant, aiſé à digérer, & dont on fait uſage avec grand ſuccès dans pluſieurs cas. Les froments & le ſeigle fourniſſent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne ſont ni trop, relachantes, ni trop acides; les meilleures de toutes ſont les différentes eſpèces de chicorée. 5°. La plûpart des racines uſuelles, qui nourriſſent par leur partie farineuſe comme

les graines, & qui d'ailleurs ſont preſque toutes chargées d'un ſucre fort doux, qui eſt un mêlange d'huile & de ſel dont les effets ſont très favorables (1). 6°. Le pain qui eſt la baſe commune de la nourriture chez toutes les nations civiliſées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'uſage même de ces alimens peut être rendu plus ſalutaire par quelques obſervations qu'il eſt important de faire.

§. 59. Par rapport aux viandes tendres on doit les manger ou roties ou cuites dans très peu d'eau; ſi on les cuit à grand bouillon, le bouillon ſe charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conſervent plus qu'une fibre ſéche qui eſt incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bo n veau, le mouton nourri dans les lieux ſecs,

[1] Toutes les racines dont on fait uſage dans les cuiſines, & ſans doute beaucoup d'autres, ſont remplies d'un excellent ſucre qui n'eſt point inférieur à celui de la canne à ſucre & qu'on peut en extraire très aiſément; huit onces de ſuc de *chervi* donnent nne once & demi de ſucre. *MARGRAFF, Mémoire de l'Acad. de. Berlin.*

les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne ſoient pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les perdreaux, les alouettes, ſont les viandes les plus convenables aux perſonnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devoient ſe borner.

Les poiſſons ſans écailles, ceux d'étang, ceux qui ſont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaiſe nourriture, & on doit les éviter. Le poiſſon n'eſt jamais plus ſain que quand il eſt cuit à l'eau.

Les œufs quand ils ſont tous frais & crus ou très peu cuits à la coque, ſont un genre d'aliment doux qui nirrite point, qui nourrit bien, qui ſe digére avec facilité, mais s'ils ne ſont pas très frais ils ſont nuiſibles, s'ils ſont durcis ils ſont très indigeſtes; c'eſt une des meilleures nourritures pour les perſonnes ſujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digerer les œufs entiers ſe trouvent ſouvent très bien de ne prendre que le blanc qui eſt beaucoup plus aiſé à digerer & qui

fortifie

fortifie beaucoup les perſonnes foibles (1).

Le lait qui eſt le plus doux, le plus digeſtible des alimens, convient auſſi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne ſoient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digérer, le retiendroient trop long-tems dans l'eſtomac où il ſe corromproit. Il faut pour bien faire le prendre ſeul ou ſeulement avec un peu de pain dans un tems où la digeſtion des autres alimens eſt bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plûtot que parmi les boiſſons; c'eſt la décoction d'une graine qui ren-

(1) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit peu le conclure de ce que le blanc eſt la premiere nourriture du poulet, & que le jaune ne lui ſert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux rélations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf *Tavon*, eſpéce de poule de mer des Iſles Philipines, ne ſert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot le jaune ſe trouve tout entier dans la coque; mais comment concelier cette obſervation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune eſt une partie de l'animal même?

ferme deux partier, une farine douce, nouriſſante, digeſtible, & une huile graſſe, amére, pénétrante; ce mêlange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe; comme aliment gras il occaſionne quelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digére mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général il ne convient point quand il y a des obſtructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſupportable pour pluſieurs perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échanffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§.60. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars, les groſeilles, les meures, les différentes eſpèce de prunes & de péches, les poires fondantes, les arbri-

cots, les raisis; tous ne sont pas également salutaires; les cerises, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raisins, sont ceux qui me paroissent mériter la préférence, & leur qualité relachante & susceptible de s'aigrir pourroit même les faire envisager dabord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conseillerois point en effet un usage trop continu ou trop abondant; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expose, on, a vu qu'un des plus cruels étoit la stagnation & l'épaississement de la bile, ces fruits sont le reméde du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir; leur jus qui est, de tous les savons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le seul nourrissant & fortifiant, conserve à la bile sa fluidité, enleve les obstructions, excite les intestins paresseux, guérit la mélancholie qui dépend des obstructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 106. qui sont exposés à des fiévres inflammatoires, ou à ceux qui

tombent dans des fiévres lentes, produites par le deſſéchement, ou par l'acreté putride des humeurs; ils ſont ſur-tout le vrai ſpécifique des maladies indiquées §. 22. qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter quand on eſt fort ſujet aux aigreurs quand l'eſtomac & les inteſtins ſont dans un état de relâchement, que tout le corps eſt trop lâche, le ſang trop diſſout, les forces épuiſées. Les perſonnes même auxquelles ils conviennent, ſur-tout les Gens de Lettres dont l'eſtomac a toujours beſoin de ménagement, ſe trouveront toujours mieux de les prendre hors de repas, quand l'eſtomac eſt vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre ſeuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & ſur-tout de ne boire par deſſus que de l'eau, qui eſt le vrai digeſtif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 61. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point êtré preſcrites par des régles générales, mais que chacun doit découvrir en obſervant ce qui lui

convient ou l'incommode. Chez quelques perſonnes la viande ſe digére plus aiſement que les légumes qui leur procurent une ſenſation déſagréable au creux de l'eſtomac, & dont ils doivent par là même beaucoup reſtreindre l'uſage, dont d'autres ſe trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un uſage un peu abondant leur donne de l'angoiſſe, des inſomnies, de la triſteſſe, de la fiévre. En général on préfére les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres ; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'uſage, dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer pour authoriſer ce ſyſtême l'exemple de pluſieurs Philoſophes célébres par l'étendue de leur génie & de leurs connoiſſances, qui n'en ont fait aucun uſage, tels que ZENON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu M. COCHI, célébre Médecin de Florence, a donné ſur cette matiere une diſſertation très-intéreſſante (1) ; mais je

[1] *Del vitto Pitagorico per uſo della Medicina.* Firenze 1744.

crois cependant devoir avertir que ce ſeroit un abus dangéreux que de vouloir aſteindre les Gens de Lettres à un régime abſolument végétal qui auroit pour pluſieurs des inconvéniens très-réels. GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poiſſons de riviere comme un des alimens les plus ſains pour les Gens de Lettres ; on ſe ſent plus léger après leur uſage qu'après celui de la viande. J'ai vu quelquels Hommes de Lettres à qui le pain donnoit conſtamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très petite quantité. Les œufs incommodent beaucoup de gens ſans qu'il ſoit poſſible d'en aſſigner la raiſon, il en eſt de même du lait ; ainſi par rapport à ces alimens il faut abſolument conſulter ſon eſtomac.

§. 62. Quoique l'apprêt le plus ſimple ſoit le plus ſain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les aſſaiſonnemens de la cuiſine des Savans. Les fibres lâches de leur eſtomac, dont l'action n'eſt point animée par le mouvement, ont beſoin de quelques légers ſtimulans qui les tirent de leur engour-

diſſement, tels ſont le ſel, le ſucre, quelques aromates doux, tels que la canelle, la noix muſcate, & ſur-tout ces aromates plus ſalutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la majorlaine, le baſilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un ſel exceſſivement âcres, irritent trop fortement & dont l'action eſt trop durable; tous les Gens de Lettres devroient comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'uſage de la moutarde & du poivre qui ſont remplis d'une huile eſſentielle preſque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent uſage des aſſaiſonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puiſque tout ce qui irrite augmente la circulation, uſe les organes & abrége les jours.

§. 63. Une des regles de diétetique la plus importante pour la ſanté & à laquelle il eſt d'autant plus important de s'aſtreindre qu'on a l'eſtomac moins bon, c'eſt d'éviter les melanges de diſ-

férens alimens, & de ne jamais ſe permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui ſe borne à un ſeul fait encore mieux; & je connois un vieillard reſpectable qui étant aſſez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'impoſa la loi de ne jamais manger que d'un ſeul plat, il a tenu parole, & eſt parvenu à celui de quatre vingt dix, jouiſſant d'une excellente ſanté, de toute la force de ſon eſprit, & de toute la vivacité de ſes ſens. Si l'on réfléchit un moment ſur cette varieté étonnante de mets dont les tables ſont ſervies, ſur le nombre des choſes différentes dont on charge ſon eſtomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'uſages plus ridicules; quand on en obſerve les ſuites, on voit qu'il y en a peu de plus dangéreux. Qu'HORACE nous faſſe la leçon ſur cet article, on recevra ſes conſeils avec plus de plaiſir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. » Voyons maintenant » quels ſont les avantages de la fru- » galité : premiérement avec elle on ſe » porte bien. Pour en être convaincu » rappellez-vous quelqu'un de ces re-

» pas ſimples dont vous vous êtes ſi
» bien trouvé ; mais dès qu'avec les ra-
» goûts, les rôtis, on mêle le gibier,
» le poiſſon, les viandes douces ſe
» changent en bile, & une pituite viſ-
» queuſe fait mille ravages dans l'eſto-
» mac (1).

§. 63. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les Gens de Lettres font uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinallement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déjà plaint, ils négligent un des ſecours les plus utiles à la digeſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte ; elle augmente la ſécrétion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (2), elle en imprégne exactement les alimens dont elle augmente la ſurface en les diviſant extrêmement, & en les mettant par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac ; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins long-

(1) *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat, &c.* Satyr. 2. lib. 2.

(2) *MACERIDE experimental eſſays. p.* 15. 54. *&c.*

tems, ils s'y digérent & ne s'y corrompent point, par là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette premiere digeſtion étant parfaitement bien faite tout le reſte des fonctions s'en reſſent & s'exécute avec aiſance. La maſtication a encore deux autres avantages, l'un c'eſt que l'on mange réellement moins ſans en être moins nourri; l'autre, c'eſt qu'elle contribue beaucoup à la conſervation des dents; en un mot ſes avantages pour la conſervation de la ſanté ſont tels qu'on ne peut point aſſez les apprécier, ni trop inſiſter ſur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 65. La digeſtion ſe faiſant lentement chez les Gens de Lettres, il ne leur convient point de manger ſouvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un eſtomac encore à demi plein d'alimens à demi digerés, qui ont beſoin de toutes les forces de l'eſtomac pour l'être complettement, & celui d'un eſtomac qui étant débarraſſé de tout aliment, a repris ſes forces & eſt baigné de ſucs digeſtifs qui attendent de nouvelle nourritures; tout ce

qu'on prend dans le premier état trouble la digeſtion commencée, & ne peut point éprouver dabord les premiers changemens d'une bonne digeſtion ; ainſi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à propos, & c'eſt bien aſſez pour eux de faire trois repas par jour, deux très légers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques perſonnes dont le travail avoit derangé l'eſtomac & la ſanté, ſe rétablir en obſervant la mode de vivre ſuivant que je leur avois conſeillé avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails ſeroient déplacés, ici. Le matin en ſe levant ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeunoient une demi heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures, ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dinoient après s'être un peu repoſés. Les premieres heures après le dîner étoient conſacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de ſociété qui ne fatiguent ni l'eſprit ni le corps ; ils s'occupoient encore quelques heures dans la ſoirée, & faiſoient

un ſouper extrêmement léger, ce qui eſt très important pour les Lettrés par pluſieurs raiſons. La premiere c'eſt que le ſommeil portant déja plus de ſang à la tête il eſt dangéreux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaiſſeaux par un grand ſouper avant que de ſe coucher (1) ; la ſeconde c'eſt que l'action des nerfs étant diminuée pendant le ſommeil, les digeſtions auxquelles cette action eſt néceſſaire doivent ſe faire moins bien ; la troiſiéme c'eſt que le ſommeil des Gens de Lettres étant déjà fort léger, s'il y a dans l'eſtomac beaucoup d'alimens ils forment un principe d'irritation qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble abſolument le repos ; on n'eſt pas éveillé parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme

(1) Il y a pluſieurs phénomènes qui prouvent cette plénitude des vaiſſeaux du cerveau pendant le ſommeil ; & on a tous les jours ſous les yeux un phénomène qui la démontre palpablement, ce ſont ces grincemens de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes ſont ſujets en dormant, & qui ſont toujours beaucoup plus forts quand ils ont beaucoup ſoupé.

le ſommeil, & cet état fatigue exceſſivement & ruine la ſanté; on le prévient en faiſant un de ces ſoupers légers qui, comme on le diſoit de ceux de PLATON, ſont agréables pour le moment & pour le lendemain, & laiſſent le corps ſain & l'eſprit libre, au lieu qu'un ſouper abondant laiſſe la tête embarraſſée, le corps fatigué & l'eſprit abattu & incapable de s'occuper avec excès.

Vides ut palidus omnis
Cœnâ deſurgat dubia? corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una
Atque affigit humo divinæ particulam aura.
Alter ubi dicto citius curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit (1).

j'ai connu des hommes de Lettres qui ont rétabli leur ſanté délabrée en prenant ſeulement un peu de lait pour ſou-

(1) Voyez les viſages pâles de ces gens qui ſortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appeſantit l'eſprit & rend terreſtre cette parcelle de la Divinité, ce ſouffle qui nous anime; au lieu que l'homme ſobre ſe couche, s'endort, & ſe léve plein de vigueur pour reprendre ſes occupations. HOR. *Sat.* 2. *lib.* 2.

THEOPRASTE a auſſi averti *qu'en mangeant beaucoup & en ſe nourriſſant de viandes, on affoibliſſoit ſa raiſon, on appeſantiſſoit ſon eſprit, & on contractoit une eſpèce d'imbécilité.*

per. Ne fairoit-on pas encore mieux, dira-t-on peut-être, de ne point ſouper du tout ? quelques perſonnes ſont dans cet uſage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indiſtinctement à tous les Gens de Lettres ; comme ils ont l'eſtomac extrêmément ſenſible & les nerfs fort délicats ; s'ils reſtent trop long-tems ſans prendre quelque choſe, les ſucs digeſtifs acquiérent un acreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'eſtomac, & cette irritation ſuffit pour troubler le ſommeil.

§. 66. Ceux qui ſont attachés au plaiſir de manger pourroient être tentés d'enviſager ces régles comme des préceptes auſteres qui n'ont jamais été exactement ſuivis, & qu'il ſeroit peut-être dangéreux de ſuivre à la lettre ; il eſt aiſé de les raſſurer par une foule d'exemples qui prouvent qu'une ſobriété bien plus grande que celle que j'ai preſcrite, eſt le vrai moyen de conſerver une parfaite ſanté. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, eſt un modèle à leur

offrir pour la ſobriété, il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture (1). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de pluſieurs autres ſolitaires dont la longue vie eſt moins bien atteſtée, vécurent tous au-delà d'un ſiécle en ne ſe nourriſſant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda ſon tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célébre reſtaurateur du droit dans le quatorzième ſiécle, eſt le premier, ſi je ne me trompe, qui ait peſé ſes alimens, il les reduiſit à une très petite quantité afin de conſerver par là ſon génie également diſpoſé, en tout tems, à l'étude à laquelle il ſe livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples (2). Mais un des exemples

(1) *Minibi cimi erat.* SUET.

(2) L'on nous a conſervé une anecdote de la vie de BARTHOLE, qui n'eſt pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produiſent un fond dangereux d'hypocondrie, de miſantropie & d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature conſidérable, & condamnoit à mort ſur le plus léger ſoupçon : ce qui le rendit ſi odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de ſe retirer à la campagne.

les plus frappans & les plus inſtructifs c'eſt celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans il fut attaqué de maux d'eſtomac, de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fiévre lente; malgré une multitude de remedes ſa ſanté continuoit, à quarante ans, à être très mauvaiſes, il abandonna alors tous les remedes, & s'impoſa le genre de vie le plus ſobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture ſolide, & quatorze onces de boiſſon par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie ſobre* [1]. fut tel que les infirmités, diſparoiſſans peu à peu, firent place à une ſanté ferme & robuſte, accompagnée d'un ſentiment de bien être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant; à l'âge de quatre vingt quin-

(1) *Luigi* CORNARO *diſcorzi della vita ſobria.*

ze ans il écrivit un ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéressant de sa vie. » Je me trouve sain & gaillard comme on l'est à vingt-cinq ans; » j'écris sept ou huit heures par jour, » le reste du tems je me promène, je » cause, ou je tiens ma partie dans un » concert; je suis gai, j'ai du goût » pour tout ce que je mange, j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement bon, & ce qui est » surprenant à mon âge, la voix forte » & harmonieuse. » Il vécut au-delà de cent ans. Le savant Jésuite Flamand, *Léonard* LESSIUS, enchanté de la méthode de CORNARO, traduisit son traité de la vie sobre en latin; en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand succès, & composa sur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (1). RAMAZINI nous a conservé l'histoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre

(1) *Leonh. LESSII Hygiasticon, seu ve ra ratio valetudinis bonæ.* Antuerp. 1563.

ſe bornoit à faire un ſouper léger (1) ; & pour nous rapprocher plus de notre tems, l'immortel NEWTON, qui eſt parvenu à un âge très avancé, pendant le tems de ſes plus grandes méditations n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne, & pendant le cours de ſa vie il n'a preſque rien pris de plus, ſi ce n'eſt un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'eſprit, pour coſerver toujours ſa tête parfaitement libre & toute la vivacité de ſon eſprit, ne vécut pendant pluſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (2), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conſerver la ſanté.

(1) *Totam diem litterarum ſtudio ſine cibo largiebatur, mox cænâ modicâ ſumptâ ac ſtudiorum cura ablegata, ſomno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis diſſertatio.* Opera omnia p. 654.

[2] CHEYNE *Natural méthod of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

§. 67. L'eau eſt la boiſſon que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les Palais, & lui a donné la vertu de diſſoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle, & elle eſt en effet un trés grand reméde toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſechéreſſe, quand on eſt incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choiſir une eau de fontaine pure, douce, fraiche, qui mouſſe facilement avec le ſavon, qui cuiſe bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités elle facilite extrêmement les digeſtions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le ſommeil plus tranquille, la téte plus nette, la gayeté plus conſtante, & les mœurs plus douces. En comparant ſes effets à ceux du vin, la comparaiſon eſt toute en faveur de l'eau.

§. 68. Le vin agit comme un ſtimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui, ſouvent repeté,

abrégé néceſſairement la vie, ſujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui ſont un des maux des Gens de Lettres; il a d'ailleurs un inconvenient très-grand pour eux, & qui ſeul devroit les déterminer à s'en priver, c'eſt qu'il porte puiſſamment les humeurs à la téte & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études diſpoſent déjà ſi fortement. L'on ſoulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies ſans interdire cette boiſſon dont l'uſage journalier, bien loin de faciliter la digeſtion, la trouble chez preſque toutes les perſonnes qui n'ont pas l'eſtomac très bon. L'on a remarqué ſouvent que les perſonnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net, la mémoire plus ferme, les ſens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDE', TIRAQUEAU, M. LOCKE, M. HALLER n'ont jamais bu que de l'eau; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu long-tems n'ont bu que très peu de vin, qui eſt nuiſible dans preſque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Let-

tres ; & qui ſont ſi inévitablement la ſuite des études que je ne doute pas que cet amour des ſciences, qui eſt depuis un ſiécle la manie regnante, ne ſoit une des principales cauſes de cette augmentation frappante des maladies de cette eſpèce (1), qu'un régime con-

(1) Les maladies des nerfs ſont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a ſoixante ans ; c'eſt une vérité généralement connue, tout le monde l'obſerve, s'en plaint, & en demande les raiſons : il y en a pluſieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues : on pourroit dire comme CICERON diſoit autrefois des Dieux, il eſt plus aiſé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de preſſes qui roulent continuellement en Europe, cette immenſité d'ouvrages qui en ſortent tous les jours ſuppoſent néceſſairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui ſont plus ou moins expoſés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de nerf en ſont une partie. Tant d'Auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuſes ; peut-être que de toutes les cauſes qui ont nui à la ſanté des femmes la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette juſques à la vieilleſſe la plus avancée, elles le liſent avec une ſi grande ardeur qu'elles craignent de ſe diſtraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & ſouvent veillent très tard pour ſatisfaire cette paſſion ; ce qui ruine abſolument leur ſanté ; ſans parler de celles qui ſont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de cou-

vénable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du vin guériſſent plus ſouvent que les remedes. Je

rir, doit-être à vingt une femme à vapeur & non point une bonne nourriſſe. 2°. Un beaucoup plus grand uſage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui ſuit celui-ci. 3°. L'augmentation du luxe, qui entraîne une vie beaucoup plus molle pour les maîtes & pour les domeſtiques, & qui a mutiplié prodigieuſement le nombre des Arts ſédentaires dont l'établiſſement ſi vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la ſanté. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fuſtaillerie, paſſoient leur vie à aller occuper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire les ouvrages ſur les marchés, & c'étoit le canton du pays, où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portans, les plus à leur aiſe : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & ſéduiſit, la lapidomanie gagna, la fuſtaillerie tomba, la vie ſédentaire ſuccéda à la vie active, des mercénaires étrangers ſont venus travailler leurs terres, la nouvelle profeſſion a perdu de ſa vogue, c'eſt aujourd'hui le quartier du Pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégéneré & l'aiſance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle ſuit les contrées où les hommes ſont foibles & oiſifs. Pluſieurs ordres de gens qui ſe ſervoient eux-mêmes il y a trente ans, ſe font ſervir aujourd'hui : ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture, ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude & les derniers artiſans ne voyageront bientôt plus que dans des carroſſes *à reſſorts bien liants*. On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faiſoit, le mot vague d'éducation à frappé os oreilles, & ſans ſavoir quelles idées en y attachoit,

ne veux cependant pas qu'on conclue que je condamne abſolument l'uſage du vin pour les Gens de Lettres ; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boiſſon journaliere & qu'on le regardat comme un remède ; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement ; de foibleſſe, d'abattement ; on le prendroit, comme on a vu que M. NEWTON le prenoit, pour ſe fortifier dans

on eſt venu en ville donner de l'éducation à ſes enfans & ils y ont perdu leur ſanté, & trop ſouvent peut-être leurs vertus ; qu'ont-ils acquis en échange ? 4°. Plus de paſſions : le luxe & la vie de la ville les mettent néceſſairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalouſie, paſſions nuiſibles qui détruiſent la ſanté & produiſent tous les maux de nerfs ; ils diminuent les liaiſons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien. 5°. Un goût d'aſſaiſonnement dans la cuiſine beaucoup plus échauffant ; ce qui uſe néceſſairement les organes, jette dans la foibleſſe, la fièvre lente, tous les maux de nerfs, 6°. Une dégénération qui eſt inévitable. Les enfans ſe reſſentent des maux des peres ; nos ayeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus ſalutaire nos grands peres ſont nés un peu plus foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu, des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrième génération, nous ne connoiſſons plus la force & la ſanté que chez les vieillards octogenaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raiſonnée qu'on ne peut point eſpérer, ou quelques ſiècles de barbarie qu'on noſe pas même deſirer. 7°. Les influences des maladies ſecrettes,

les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuiſemens, pour ſe ſoutenir dans les afflictions, mais qu'en tout autre tems les Gens de Lettres le laiſſent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude inveterée, ce danger eſt nul, & de cent perſonnes qui quittent bruſquement tout uſage du vin il n'y en a pas deux qui en ſoient incommodées. Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire uſage, qu'ils emploient un vin plus nourriſſant que ſpiritueux, qui n'ait ni aprêté ni aigreur, & qui fortifie ſans irriter ; mais qu'ils évitent ſoigneuſement l'uſage de ces petits vins qui, comme dit VANHELMONT, ſont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produiſent des aigreurs, troublent la digeſtion & irritent les nerfs.

§. 69. Il y a un autre genre de boiſſon qui n'eſt pas moins nuiſible aux hommes ſtudieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand uſage, ce ſont les boiſſons chaudes, dont l'uſage a augmenté prodigieuſement depuis un ſiécle. Il ſe gliſſa à cette époque

que un préjugé funeſte dans la Médecine ; on étoit encore dans l'enthouſiaſme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conſervation de la ſanté la rendre la plus facile qu'il ſeroit poſſible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au ſang, & que par-là même il convenoit de boire une grande quantité d'eau chaude, *Corneille* BONTEKOE, Médécin Hollandois, mort enſuite à Berlin premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679. un petit ouvrage, en Hollandois, ſur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doſes les plus exceſſives, juſques à cent & deux cent taſſes par jour, & nie qu'il puiſſe endommager l'eſtomac : cette erreur ſe répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les ſuites les plus fâcheuſes ; l'époque de ſon introduction eſt celle d'une révolution funeſte & marquée dans l'hiſtoire de la ſanté. Les gens qui obſervent ne tarderent pas à voir le mal ; M. DUNCAN, Médecin François, éta-

bli à Rotterdam, publia en 1705. un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaise théorie, d'excellents conseils contre l'usage des boissons chaudes (1). M. BOERHAAVE s'éleva avec force contre cet abus; tous ses éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne pensent point autrement; on est parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (2); mais malheureusement le préjugé se conserve encore chez les valétudinaires; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la cause de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaisants. Ces théteres pleines d'eau chaude que je trouve sur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux sortent, mais avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espéran-

[1] *P. DUNCAN avis salutaire contre l'abus du caffé, du chocolat & du thé*, Rotterd. 1705. 8vo. Cet ouvrage est introuvable aujourd'hui.

[2] Le thé & le caffé sont proscrits en Suéde, & je vois dans les papiers publics que toute une Province considérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les Colonies Angloises en Amérique ont renoncé au thé.

ce, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la triſteſſe & le déſeſpoir.

§. 70. Le ſophiſme qui a induit les perſonnes foibles à faire un ſi grand uſage des boiſſons chaudes n'eſt pas difficile à détruire. Il eſt vrai que la circulation ſe fait ſouvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupiſſent, qu'il ſe forme des obſtructions, mais tous ces accidens dépendent de la foibleſſe des vaiſſeaux & non point de la denſité ou de l'épaiſſiſſement des liqueurs, qui ſont au contraire trop peu conſiſtantes. Si l'on ſaigne en même tems un laboureur robuſte & un homme qui paſſe ſa vie dans ſon cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le ſang du premier épais d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du ſecond ſera diſſout, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme ſur le ſang du premier une peau forte ne forme chez le ſecond qu'une gêlée molle; ce ſeroit donc au premier

à éclaircir ſon ſang, ſi cet état du ſang étoit maladif, par beaucoup de boiſſons délayantes, le ſecond ne doit avoir d'autre but que de l'épaiſſir, & doit par-là même éviter la grande quantité de boiſſons quelconque & les boiſſons tièdes, qui augmentent cette diſpoſition à l'hydropiſie qui, comme je l'ai déjà dit §. 19 eſt ſouvent l'effet d'une vie ſtudieuſe & ſédentaire ; M. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (1). Mais c'eſt ſur-tout l'eſtomac qui ſe reſſent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuiſent de pluſieurs façons. La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ſes fibres trop tendues par ce volume de boiſſon, qui en même tems qu'elle les étend par ſa quantité les relâche par ſa qualité, tombent dans le relâchement, la foibleſſe, & perdent la force néceſſaire à leurs fonctions, les alimens reſtent alors trop long-tems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de péſanteur déſagréable, dont on

(1) Année 1703.

cherche à ſe débarraſſer en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digérés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal. Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſſon quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter, on ne peut ſur tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relâchement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſ-

tifs, la précipitation des alimens avant que d'être digerés, voilà les effets certains de cet abus trop général; ils ſont plus ou moins augmentés ſuivant la qualité de ces boiſſons. Celles qu'on prend chaudes ou tiedes ont un danger qui leur eſt plus particuliérement attaché, c'eſt de détruire cette fine mucoſité qui revêt ou tapiſſe intérieurement l'eſtomac, les boyaux, & en général tous les viſcères creux, & qui préſerve leurs nerfs de la trop forte impreſſion des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent paſſage. Quand cette mucoſité eſt une fois dépouillée par le lavage continuel d'une boiſſon tiède, chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger, les nerfs ſe trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne ſoit très-attentif a choiſir les alimens les plus doux : les inteſtins, dépouillés comme l'eſtomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal ſe répandant juſques aux membranes internes de tous les petits vaiſſeaux, les nerfs, par tout irrités, acquiérent

cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 71. Le danger de ces boiſſons eſt ; comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles ſont chargées; la plus funeſte, quand on en fait un uſage fréquent ou abondant, eſt, ſans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux ſiécles de la *Chyne* & du *Japon*, & qui a ſi fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'eſt introduit, qu'on peut aiſément juger, en faiſant attention à la ſanté des habitans d'une ville, s'ils boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas; & l'un des plus grands biens phyſiques qui puſſent arriver à l'Europe ce ſeroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuſe, dans laquelle on ne trouve de principe eſſentiel qu'une gomme âcre & corroſive avec quelques particules adſtringente (1), qui donnent

(1) Un très habile Juriſconſulte, ayant lu la premiere édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très polie, dans laquelle je trouvai une obſervation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être très utile. » Dans le mois de Juin 1765, j'eus quelque ref-

au thé quand il eſt fort chargé, ou qu'il a tiré long-tems & qu'il eſt refroidi, un goût ſtiprique qui criſpe

» ſentiment d'ardeur d'urine, accompagné de dou-
» leurs qui m'étoient inconnues; le détal que j'en
» fis à M. le D... m'apprit que j'avois la gravelle,
» & il m'ordonna des pillules de thérebentine & une
» infuſion de pareira brava & de regliſſe; l'uſage de
» ce reméde me fit rendre des fragments de petites
» pierres, comme des fragments qui auroient ſervi à
» envelopper un petit noyau, ayant un côté conca-
» ve, l'autre convexe, des angles, &c. leur paſ-
» ſage quelquefois très douloureux, le plus ſouvent
» n'excitant qu'une très petite ſenſation. J'étois or-
» dinairement reſſerré, mais vers la fin de Novem-
» bre l'uſage de ces remédes me donna un teneſme
» qui me fit cruellement ſouffrir. M... m'ordonna la
» ſuppreſſion de tout remède, des lavemens &c.
» Enſuite M le D... que je conſultai, m'ordonna
» des pillules de ſavon & autres remèdes; le tenneſ-
» me leur ſuccéda. Ayant lu dans l'hiſtoire univerſel-
» le que le Chinois ne connoiſſoient ni la pierre ni
» la gravelle, ce qu'on attribuoit au fréquent uſage
» de thé qu'ils buvoient comme boiſſon froide ſans
» aucun mêlange, j'eſſayai de me conformer à cette
» régle. Je ne faiſois aucun uſage du thé, ainſi ſa
» boiſſon m'étoit nouvelle. Je pris un quart d'once
» de bon thé bou du Japon, je fis jetter deſſus un
» bon pot d'eau bouillante & laiſſai refrodir l'infu-
» ſion. Je la tirai enſuite au clair & en pris le matin
» trois taſſes, à une heure environ de diſtance, deux
» à jeûn, une après déjeûner, une quatriéme deux
» heures après le dîner. Le premier jour l'effet fut ſim-
» plement une plus grande abondance d'urine, mais
» le ſecond jour je rendis le matin douze gros frag-
» mens, un noyau comme un petit poids & de la
» pouſſiere & ce qui me fit le plus de plaiſir, l'uſa-
» ge du thé me procura d'aller du ventre comme

légèrement la langue, mais qui noyé dans l'eau chaude ne prévient point ſes effets relachants; ils ſont ſi marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très forts & très bien portants, à qui quelques taſſes de thé, bues à jeûn, donnoient des anéantiſ-

» dans la plus parfaire ſanté. J'ai continué dès lors » cette boiſſon avec des intervalles, quelquefois de » huit jours, l'été paſſé même d'un mois, & l'effet » a été conſtamment le même & bien loin de nuire à » l'eſtomac, j'ai meilleur appetit, je digére mieux, » je me ménage pour le régime ſans eſclavage; je » bois du vin blanc de la côte avec les trois quarts » d'eau, & le plus ſouvent un gobelet médiocre » me ſuffit pour un repas; point de fromage ni de » ſalé, &c.

« J'ai ſepptante ſept ans accomplis à deux mois » près, il faut peu de choſe pour me procurer une » ſelle ou deux plus abondantes; avant l'uſage du » thé, une légère infuſion de polipode bue à froid » ſuffiſoient pour cela, j'en faiſois ſur-tout uſage » quand j'étois enthumé, & je m'en trouvois bien.

» Je vous fais ce détal pour que vous puiſſiez » conjecturer pourquoi le même uſage du thè n'a » pas fait le même effet à d'autres perſonnes qui » l'ont tenté, peut-être falloit-il une autre doſe, » &c. peut-être n'ont-elles eu aſſez de patience.

» J'ai fait le mois paſſé une expérience réiterée » trois fois de mettre du ſucre dans mon thé, il m'a » fait uriner & aller du ventre à l'ordinaire, mais ſans » aucun fragmant du tout.

Cette obſervation dont on peut tirer parti, n'eſt point en oppoſition, non plus que l'uſage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

ſemens, des baillemens, des malaiſes, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en reſſentoient toute la journée. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le monde, je connoîs quelques perſonnes qui ſe portent tèrs bien & boivent tous les jours du thé, mais fort modérément, d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

§. 72. L'on ne peut point mettre le caſſé dans la même claſſe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes; quoique le caffé ſoit une eau chaude il nuit moins cependant à ce titre, que comme un ſtimulant puiſſant qui irrite fortement les fibres par ſon huile amère & aromatique qui, étant alliée à une farine fort digeſtible & nourriſſante, lui mériteroit une place diſtinguée dans les pharmacies à la tête des amers ſtomachiques, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſans, mais qui devroit en faire bannir l'uſage ordinaire qui eſt véritablement pernicieux : cette irritation journa-

liere des fibres de l'eſtomac détruit à la fin leur force ; ſa mucoſité ſe perd, les nerfs ſont irrités, ils acquiérent une mobilité ſinguliere, les forces ſe détruiſent, & l'on tombe dans des fiévres lentes & dans une foule de maux dont trop ſouvent on cherche à ſe cacher la cauſe, & qui ſont d'autant plus difficiles à détruire que cette âcreté alliée à une huile, paroît non ſeulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaiſſeaux. Quand on n'en prend que rarement il réjouit, il briſe les matieres glaireuſes de l'eſtomac, il en ranime l'action, il diſſipe les peſanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digeſtions, il épure même les idées & aiguiſe l'eſprit s'il faut en croire les Gens de Lettres, auſſi en font ils un grand uſage ; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRECE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chef-d'œuvres feront les délices de la poſtérité la plus réculée, buvoient-ils du caffé ? Le lait diminue

un peu l'irritation que le caffé occaſionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets, ce mêlange en a même qui lui ſont particuliers, & les Gens de Lettres ſages devroient en général reſerver le caffé pour leur remède favori, mais ne jamais en faire leur boiſſon quotidienne ; cette habitude eſt d'autant plus dangéreuſe qu'elle dégènére bientôt en beſoin auquel peu de perſonnes ont la force de ſe ſouſtraire. On ſait qu'on s'empoiſonne, mais le poiſon eſt doux & on l'avale.

§. 73. Le choix de l'air ſeroit encore de la plus grande importance, il agit ſur l'ame comme ſur le corps ; un air ſain, diſoit HIPPOCRATE (1), donne de l'intelligence ; celui de l'intelligence ; celui de *Bêotie* & de *Thrace* rendoient l'eſprit lourd,

Beotum in craſſo jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant & PLATON dit que *Minerve* avoit choiſi cet endroit pour y élever les plus ſages des hommes (2) Les Sa-

[1] *De morbo ſacro, No.* 17.

(2) *Dans ſon Timée* au commencement ; « N'ignorez » point, dit-il, ailleurs que la ſituation des lieux ne » contribue pas peu à rendre les hommes meilleurs ou » pires. *De legib. lib.* 5.

vans devroient, autant qu'ils le pourroient, choiſir un air temperé, pur & ſec, qui eſt excellent pour le poulmon, favoriſe la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & ſec eſt ſupportable; mais l'air humide eſt très dangéreux, il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relâche, il arrête la tranſpiration, produit des catharres, des rhumatiſmes, des paralyſies (1) Les Gens de Lettres ſont comme AUGUSTE, & comme toutes les perſonnes délicates, ils ne peuvent ſupporter ni les grands froids, ni ſur-tout les chaleurs exceſſives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir

[1] M. *PELLEGRINI*, célébre Médecin, & Profeſſeur d'Anatomie à Véniſe, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une obſervation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'eſt celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des ſéjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne guériſſoit que dans un air ſec, & dont elle fut entièrement préſervée quand elle ſe détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo page* 44.

auſſi aiſément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la ſtupidité. M DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute ſa mémoire pendant le tems des canicules & qui la récouvroit dès que l'air étoit rafraîchi pendant quelques jours (1); & M. LANCISI, ce célébre Médecin des Papes INNOCENT XI. & CLEMENT XII. écrivoit à ſon ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne ſouffloit point des vents frais, il étoit incapable de penſer & d'écrire (2). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulſions aux perſonnes qui les ont très-mobiles; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne ſont pas toujours maîtres de choiſir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus ſalutaire, la campagne, qui eſt l'endroit où l'on penſe le mieux & où l'on reſ-

(1) *Hiſtoire de l'Académie Royale des Sciences. ann.* 1705. *p.* 72.
(2) *LANCISI ad COCCI pag.* 47.

pire l'air le plus pur, n'eſt pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que pluſieurs circonſtances fixent ſouvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choiſir un logement auſſi ſain qu'on peut l'y trouver, qui ſoit haut, bien éclairé, expoſé au vent en été, au ſoleil en hyver, qui ſoit éloigné des quartiers dans leſquels il y a des exhalaiſons malſaines, telles qu'en fourniſſent les tueries, boucheries, taneries, &c. ils doivent avoir grand ſoin de renouveller ſouvant l'air de leur chambre, & c'eſt une des raiſons qui font que les chambres à cheminée, où il ſe renouvelle continuellement, ſont plus ſaines que celles qui ont des poëles (1); un autre de leurs avantages, c'eſt qu'on n'eſt pas expoſé à y gagner froid aux pieds comme dans celles à poële, & cela eſt extrêmement important.

§. 74. Le froid aux pieds auquel on eſt expoſé dès qu'on ne prend pas

(1) *Breviter & ſine tergiverſatione audeo definire, ſeſſionem multo ſalubriorem eſſe ante luculentum focum, quam in hypocauſto.* PLEMPIUS *de togan. valet. tuend. pag.* 57.

du mouvement & qu'on n'eſt pas auprès du feu, nuit aux tempéraments foibles, en leur donnant des péſenteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniâtres; il ſupprime la tranſpiration, trouble les digeſtions, occaſionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les inſomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces, genre de remede preſque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de ſe chauffer la plante des pieds tous les ſoirs, devant le feu; avant d'aller ſe coucher, juſques au point de reſſentir de la douleur. D'autres ſe ſont bien trouvés de porter jour & nuit ſous la plante des pieds des emplâtres légérement ſtimulans. Le ſang a tant de diſpoſition à ſe porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raiſonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus long-tems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une ſerviette trempée dans l'eau froide, c'eſt une

épreuve dangéreuſe & que je déconſeille, mais on fait très bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins ſi les cheveux ne ſont pas un obſtacle, auſſi bien que les oreilles, le viſage & le col, avec de l'eau froide [1]. Quand on ſent que la tête ſe remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux c'eſt de reſter pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne ſe permettant pas même de parler, enſuite on peut prendre un peu d'eau fraiche & ſur tout éviter toute application pendant pluſieurs heures.

§. 75. Cette attention que les perſonnes qui étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête doit les empêcher de ſe livrer au ſommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude eſt contraêtée, ſi l'on eſt forcé d'y ſuccomber, il faut au moins le faire le plus court poſſible, & imiter AUGUSTE, dont j'ai déjà preſenté pluſieurs fois l'exemple aux gens de Lettres;

[1] Voyez CELSE *de Medecin.* l. 1, ch. 4.

lorſqu'il lui prenoit envie de dormir *il repoſoit un inſtant, tout habillé, en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (1). On doit avant que de s'endormir deſſerrer ſon col & ſes jarretieres.

§. 76. L'uſage du tabac eſt un autre abus auquel on n'auroit pas ſoupçonné que les Hommes de Lettres duſſent ſe livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'uſage c'eſt établi de nos jours, eſt une eſpéce de juſquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opére ſur nos ſens le même effet que les boiſſons qui enyvrent, & les perſonnes qui commencent à fumer ſont dans le même état que celles qui ont trop bu; ſi dans la ſuite cela n'arrive plus c'eſt que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet uſage à ces peuples ſauvages qui, n'ayant d'autres occupations que

(1) SUETON. *in vit.* C. O. AUGUST. *c.* 82. J'ai parlé des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à M. HALLER, *Epiſt. de variolis apoplex. & hydrop.* Cette coutume déjà connue chez les Anciens étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très-chauds où l'on ſe levoit très-matin.

de chaſſer pour leurs beſoins, étoient enchantés d'avoir un remede qui les étourdît ſur l'ennui de l'oiſiveté & leur aidât à tuer le tems; on n'auroit pas préſumé, il y a deux cent ans, qu'il faudroit un jour avertir les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet uſage qui ſont très conſidérables & je ne crains point de dire que ſi le tabac ne nuit pas à tout le monde il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'eſt néceſſaire à perſonne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un diſcours ſur les dangers du vin, mais je ſerai content ſi je puis empêcher les jeunes gens qui ne s'en ſont pas encore rendus les eſclaves de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation ſur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroîtra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont penſé juſques à prèſent. La fumée du tabac (1), dont *Jean* NICOT, envoyé de France à Liſbonne,

[1] Tout cet article qui me paroit déplacé ici,

eſt le premier qui ait introduit l'uſage en Europe en 1560. ſi je ne me trompe, ſur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un ſel fort âcre & un ſoufre narcotique enveloppé dans la partie huileuſe (1). L'irritation que ce ſel produit ſur les glandes ſalivaires, étant encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la ſalive, qui, étant portée à l'eſtomac; produit chez ceux qui n'y ſont pas accoutumés des vomiſſemens & de fortes diarrhées; ces effets ceſſent peu-à-peu, mais cependant ceux qui fument remarquent aſſez conſtamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'eſt pas plus qu'il ne le ſeroit d'avoir une ſelle après avoir pris une once de manne (2) Cette fumée amère &

eſt tiré de ma lettre à M. de HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avais point inſéré dans la premiere édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la ſienne, j'ai été obligé de ſuivre ſon exemple.

(1) On ſait que l'huile de tabac appliqué ſur une playe eſt un poiſon promptement mortel, quoique l'application des feuilles ſoit quelquefois utile.

(2) La vertu purgative du tabac eſt prouvée par

purgative détruit-elle quelquefois le ver ſolitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours ? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il exiſte, eſt bien moins certain que les autres inconvéniens qui ſont les ſuites de ce même principe âcre & dont les principaux ſont une trop grande ſalivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait néceſſairement ſaliver, & quand on fume beaucoup on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour ; les organes, accoutumés a cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins l'appetit s'émouſſe, l'eſtomac, & les inteſtins deviennent pare-

les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violents des lavemens de décoction & de fumée de cette plante,

ſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins fâcheuſe ſuivant l'eſpèce de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui ſont encore plus fâcheux, il augmente le déſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que trop d'exemples. L'on voit par là combien on ſe trompe dangéreuſement en fumant pour ſe préſerver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préſervatif qui eſt certainement plus *apoplexiſere qu'apoplexifuge.* Je ne connois aucun grand fumeur

qui ſoit venu bien vieux. DE HEYDE regretoit amèrement un ſavant Médecin qui ſe tua à la fleur de ſon âge, par un trop grand uſage du tabac, & l'on n'eſt point étonné de voir la liſte des maladies cruelles produites par cette cauſe & atteſtée par des Auteurs dignes de foi. VANHELMONT, TULP, ce ſavant Bourgmaître d'Amſterdam, & beaucoup d'autres en ont vu reſulter des apoplexies. Les Médecins de *Breſlau* rapportent l'exemple affreux de ces deux freres ſileſiens, qui s'étant donnés un defi à qui fumeroit le plus long-tems de ſuite, périrent apoplectiques, l'un à la dix-ſeptieme & l'autre à la dix-huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une épilepſie; DE HEYDE & TULP de très graves maladies de poitrine; P. BORELLI une jauniſſe; feu M. WERLHOF la goute; M. VAN SWIETEN des maladies du foye très fâcheuſes; M. DE HALLER l'étifie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brûlante de la bouche & de la gorge être la ſuite de quelques pipes de tabac fumées pour diſſiper un mal de

dent que ce remède avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun uſage ? En la condamnant ſans reſtriction comme un amuſement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puiſſe quelquefois fournir des remédes utiles. Chez les perſonnes d'un tempéramment lâche & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la ſuye à une cheminée (1) ; peut quelquefois ſtimuler les glandes ſalivaires trop engourdies, ranimer un peu l'action de l'eſtomac & des inteſtins, diſſiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de férocités. Elle a auſſi quelquefois diminué une trop grande ſalivation quand elle étoit produite par un exceſſif relâchement des conduits ſalivaires ſur leſquels cette

[1] Les Perſes & une partie des Turcs ſe ſervent des pipes longues de pluſieurs pieds, ils fument aſſis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe paſſe dans l'eau. RUSSEL *hiſtory natural. of. Alep. pag.* 28. La fumée ſe trouve par là extrêmement adoucie & a perdu preſque toute ſon acreté, auſſi elle ne leur laiſſe ni le goût ni l'odeur de tabac.

fumée

fumée agiſſoit comme les ſtomachiques âcres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relâché. Portée au poulmon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé des gens gras; eſt-ce en diminuant leur appétit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'âcreté aux humeurs? M. HOFMAN a vu qu'elle a guéri de violentes coliques, mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme Anodin.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit ſon nez à chaque inſtant, n'eſt pas non plus ſans danger. Son effet certain & conſtant c'eſt d'irriter les nerfs du nez, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme ſain. Les perſonnes les plus robuſtes qui en abuſent ont des vertiges, les perſonnes foibles en ſont éprouvées juſques à avoir des défaillances, & je connois un grand nombre de femmes à qui une priſe de

tabac à jeun, donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'émouſſe & tous les nerfs même tombent dans une eſpèce d'engourdiſſement. L'on a vu les ſymptomes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'eſtomac (1), & des obſervations récentes ne me laiſſent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puiſſant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'uſage.

§. 79. Telles ſont les principales obſervations que l'on peut faire ſur les cauſes des maladies des Gens de Lettres & ſur ſes moyens de les prévenir, mais quand une fois le dérangement eſt parvenu au point qu'ils ont beſoin du ſecours de la Médecine, il

[a] TRILLERI *Diſſert. de tabaci pturmici abuſu*, opuſc. tom. 1, pag. 221. Ce ſavant Médecin a très-bien prouvé les dangers de l'uſage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Eſpagne ſous des peines très-graves, par un Arrêt du 17 Décembre 1760. Pluſieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perſe, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Ruſſie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déjà cherché à prohiber dans leurs Etats tout uſage du tabac.

faut les traiter ſuivant les régles qu'elle preſcrit pour l'eſpece de maladie dont ils ſont attaqués, & qui ne ſont point l'objet de cette diſſertation ; mais on doit cependant faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conſerve toujours quelques influences ſur leur ſanté, & exige un choix de remédes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres eſt véritablement malade, la premiere ordonnance qu'on doit lui faire c'eſt une ceſſation abſolue de toutes ſes études ; quelque violent que lui paroiſſe ce moyen il eſt indiſpenſable (1), & c'eſt lui rendre un bien mauvais ſervice que d'avoir de l'indulgence dans ce cas là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des ſciences & des livres, la porte de ſon cabinet doit être fermée pour lui, & il doit ſe livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaiſirs de la campagne, & devenir ce que la Nature a fait les hommes, laboureur ou jardinier : il n'y a que ce moyen de

[1] *Difficile eſt longum ſubito deponere amorem Difficile eſt ! verum hoc, quâ lubet, efficias. Una ſalus hæc eſt, hoc eſt tibi pervincendum.*
CATULL, 82.

les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un rémede qui ſuſpendit ſans danger la faculté de penſer ce ſeroit le ſpécifique des maladies des Gens de Lettres.

§. 81. Quand la foibleſſe eſt exceſſive; il faut quelquefois les mettre au lait, ſi on peut parvenir à le leur faire digérer. Le célébre HOUDART DE LA MOTTE, dont la ſanté avoit toujours été très-foible, fut obligé de ne vivre pendant très-long-tems que de legume & de lait (1). D'autres fois il faut, à une diette très-douce, joindre les vins de liqueur comme un puiſſant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fievre lente; l'eau à la glace pour boiſſon ordinaire eſt un excellent mortifiant dont l'eſtomac foible des hommes de Lettres ſe trouve ſouvent fort bien.

§. 82. Le Kina eſt un reméde ſouverain dans ces épuiſémens qui ſont la ſuite de trop d'application; il rétablit les digeſtions, fortifie les vaiſſeaux,

(1) *Année littéraire* 1768, *tom.* 1, *p.* 53.

redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration; donne de la vigueur au nerfs, & arrête leurs mouvemens désordonnés. Un de nos plus habiles Géometres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours a côté de lui.

L'on employe depuis quelques tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyanie*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam* ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pale, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant; il est plus amer que le kina & ne paroit pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe adstringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets; je voudrois pour les comparer avec certitude avoir sur ceux du quassia un plus grand nombre d'observations que je n'en ai pu faire depuis que je l'employe, mais celles que j'ai fait m'ont persuadé que ce nouveau bois est peut-être supé-

rieur au Kina quand il s'agit de redonner de la force à un eſtomac affoibli, de rétablir les digeſtions, de diſſiper des flatulances, de remedier à des conſtipations qui viennent de foibleſſe, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conſerve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulents, vermineux, convulſifs (1).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, ſont auſſi un remède très-convenable pour les gens de Lettres: ils redonnent de la force à l'eſtomac, aux muſcles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de ſupporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu pluſieurs jeunes gens qui allant ſe jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, ſe trouvoient toujours quand ils en ſortoient, une force d'ame ſinguliere

[1] J'ai l'obligation à M. SCHINZ, célébre praticien à Zuric, de m'avoir le premier fait connoître cet excellent remède, qui eſt le ſujet d'une diſſertation qui ſe trouve dans le recueil publié par M. LINNÆUS ſous le titre d'*amœnitates academicæ* t. 6. & dont j'eſpère que l'uſage deviendra bientôt général.

& une nouvelle disposition à recommencer leurs études ; mais il ne faut point attendre que la foiblesse soit extreme, parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; sa premiere impression est de repousser les humeurs sur les organes intérieurs, & son bon effet dépend de la réaction de ces organes, s'ils n'ont pas la force de réagir, l'effet est plus nuisible qu'utile.

Les Anciens connoissoient si bien les bons effets du bain qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner quelques affaires qu'ils pussent avoir ; il est vrai qu'ils faisoient un grand usage des bains tiedes, mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; si cette espèce de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de dessechement, mais en général ils ne rempliſſent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excés d'étude ; ils augmentoient les maux d'AUGUSTE ; son Médecin *Antonius*

MUSA lui ordonna les bains froids malgré ſa foibleſſe, ils lui réuſſirent parfaitement, & j'ai été conſulté pluſieurs fois par des hommes dont les travaux de l'eſprit avoient ruine la ſanté, qui ſe ſont rétablis par la ſobriété, le repos & ſur-tout le bain froid dont les effets étoient très marqués.

§. 84. Les frictions ſont un autre ſecours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins dans le lit, étant couché ſur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on ſe frotte l'eſtomac & le ventre avec une piéce de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viſcères du bas ventre, on prévient les engorgemens, on diſſipe méme ceux qui ont déjà commencé à ſe former, on fait couler la bile, on facilite les ſecrétions, on rétablit les digeſtions. Si l'on frotte tout le corps on favoriſe la tranſpiration & l'on anime la circulation; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faiſant fortes & longtems on donne une fievre ardente, & par-là on ſupplée un peu au manque d'exercice. Les Anciens, qui connoiſſoient tout l'avantage de cette pratique,

l'employoient non-seulement
remède mais comme un moyen
nalier de conserver leur santé. On en
avoit malheureusement presqu'entièrement perdu l'habitude, les Médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du siécle dernier, & il n'y a personne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conseille de lire, avant de s'en servir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit sur cette matiere.

§ 85. Quelqu'utiles que leurs soient les remédes dont je viens de parler, les eaux minérales ne le sont pas moins. Il y en a de plusieurs espèces, toutes peuvent avoir leur usage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement celles qui sont indiquées le plus ordinairement par les premieres symptomes des maladies des Savans, sont les eaux acidules simples & ferugineuses [1]. L'Auteur de la Nature qui leur a donné des vertus

[1] Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entierement opposée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre sont fondées en nature, mais celle d'*alcalines* est celle que je préferois, elle est mieux justifiée par les effets de ce remède.

très puiſſantes, a voulu qu'elles fuſſent extrêmement répandues, il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a où elles ſont très-fréquentes, on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace on peut compter celles d'*Egra* en Bohême, de *Toſtin* (1) dans l'Archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'Electora de Trêves, de *Peterſtal* en Alſace, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye [2], de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuſe expoſition, celles qu'on trouve ici, &, pour paſſer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de M. *Calſabigi* à Paſſi, de *Ribas* en Eſpagne, de *Tonbridge* en Angleterre, de *Altwaſſer* en Sileſie ſur les confins de la Pologne, de *Medevvi* & de *Wioksberg* en Suéde, de *Schvvalbach* en Franconie, de *Spa* dans la Principauté de Liége, de *Pyrmont* dans la Conté de Valdech; mais celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach*, de *Pyrment* &

[1] *Acidulæ Antoninæ.*

(2) Au lieu des acidules d'Evian le traducteur m'a fait conſeiller les eaux chaudes ſouffrées d'Aix en Savoye; je releve cette erreur parce qu'elle eſt dangéreuſe.

de *Spa* peuvent aiſément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les plus conſtants ſont de détruire les engorgemens des viſcéres du bas ventre, de rétablir les digeſtions, de rendre le ſommeil, de faciliter la tranſpiration; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens des Lettres. Si au bien qu'elles font par elle-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la ceſſation de toute application, du grand air qu'on reſpire, du mouvement qu'on ſe donne, de la diette qu'on obſerve, on comprendra aiſément le cures étonnantes qu'elles opérent, & ſur-tout ſi l'on va les boire ſur les lieux même, premierement parce qu'elles y ſont toujours plus fortes, en ſecond lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la diſſipation, font autant de bien que les eaux; & l'on ſait que de ſimples voyages entrepris par des Savans pour aller voir des bibliothéques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à la-

quelle ils étoient ſujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux ſans en avoir parlé à un Médecin éclairé ; plus elles ſont efficaces plus elles peuvent nuire quand on les prend mal à propos ou mal. Le ſavant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la ſuite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pyrmont malgré ſon Médecin, & périt en route au retour [1].

§. 86. Quand les Savans ſont attaqués de quelques maladies aigues il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un Savant & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déjà remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portants, qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſcéres du bas-ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (2), elle les jette d'abord

[1] BEHRENS *ſelect. diætetic.* p. 480.
[2] RAMAZZINI p. 656.

dans l'abbattement, & j'ai remarqué que ſi quelque raiſon indiſpenſable forçoit à faire ſaigner des Gens de Lettres dont les études ont déja dérangé la ſanté, ils éprouvoient preſque toujours des ſymptomes d'hypocondrie nerveuſe. L'on attribua la mort de GASSENDI à des ſeignées qui lui firent d'abord perdre ſes forces. M. GESNER, Profeſſeur en phyſique à Zuric, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suiſſe, ayant été ſaigné à Paris pour une fiévre légere a la fleur de ſon âge reſta plus de ſix mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à ſe remettre (1). Un autre Médecin de mes amis éprouva le même ſort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées ont eu ſurement des occaſions de ſe convaincre de cette vérité qui eſt très importante ; les mauvais effets d'une ſaignée mal placée chez un homme foible, ne ſe réparent pas auſſi vite qu'on pourroit le penſer.

§ 87. Les purgations vont bien mieux à la ſource des maladies fé-

(1) *Vita Geſneri* p. 2.

vreuſes des Gens de Lettres que les ſaignées ; c'eſt un des remédes qui opére chez eux de la façon la plus heureuſe, & il eſt difficile que leurs maladies aigues ſe terminent bien s'ils ne ſont pas évacués, auſſi c'eſt leur reméde favori, ils s'y affectionnent, en ſanté même ils ſont trop portés à en abuſer : la conſtipation à laquelle ils ſont ſujets leur occaſionne des malaiſes dont ils ne ſont ſoulagés qu'après quelques ſelles, & les remédes qui leur procurent ce bénéfice leur paroiſſent extrêmement utiles, & en effet, il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en ſerviſſent quelquesfois moyennant qu'ils choiſiſſent un reméde doux & fortifiant. Le Chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abuſoit [1], & à laquelle je préférerois l'*aloes*, déja conſeillé par CELSE, &

[1] Non poſſum probare inſtitutum VERULAMII, qui, ut in ipſius vitâ traditeur, ſex aut ſeptem diebus ante cibum rhabarbaro uſus eſt, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuiſſet, ſi correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abſtinuiſſet. Sic enim excrementis, ipſoque adeo remedio purgante, toties aſſumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuiſſet. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ ſobriæ* §. 250.

qui eſt de tous les purgatif celui qui endommage le moins les digeſtions ; il paroit agir comme un ſavon & remplacer la bile, dont la force eſt ſouvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire elle a acquis trop d'acreté, ce qui les rend ſujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs ſont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de caſſe recemment extraite eſt celui qui convient le mieux. Mais quelque ſoit celui pour lequel ils ſe déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop ſouvent ; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas ſe nourrir & par-là il s'affoiblit, d'ailleurs les inteſtins deviennent toujours plus pareſſeux & ceſſent à la fin toute fonction, la mucoſité fine qui les tapiſſe ſe detruit & laiſſe les nerfs à nud, ce qui expoſe à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un regime très doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde ſans ſouffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres

ont la fiévre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarraſſe très aiſément, & la plus légere fiévre les jette ſouvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs ſur le corps, & cette diminution augmente la foibleſſe & troubles les criſes, qui ſe font toujours moins bien à proportion que les nerfs ſont plus en déſordre. Ceux des hommes de Lettres ſouffrent dès qu'ils ſont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu pluſieurs fois un ſimple accès de fièvre éphémère accompagné & ſuivi d'une foibleſſe & de ſymptomes propres à effrayer quelqu'un qui, n'en connoiſſant pas la vrai cauſe, ſeroit porté à les regarder comme des ſymptomes de malignité.

§. 89. Les convaleſcences ſont toujours longues, le retour des forces lent, l'eſprit ſe reſſent ſingulièrement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, dans ces circonſtances, ne ſe ſoit plaint de ſa mémoire, & d'une foibleſſe de tê-

te peinte ſur ſon viſage par un air d'imbécillité. S'ils ſont aſſez imprudents pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement rétablis, ils ſe préparent les maux les plus fâcheux; la tête les yeux, l'eſtomac ſeront punis le premiers, & toutes les fonctions s'en reſſentiront. L'effet de la contenſion ſur les nerfs eſt ſi marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convaleſcence les Gens de Lettres s'expoſent à ne recouvrer jamais parfaitement leur ſanté & à ſe rendre incapable de toute grande entrepriſe littéraire; c'eſt mal calculer que de ſacrifier le bien être de ſa vie au plaiſir de ſe livrer quelques jours plutôt à l'objet de ſa paſſion mais les paſſions ne calculent jamais, & la paſſion des ſciences eſt peut-être la plus aveugle de toute.

Ce qui fatigue le plus les doctes convaleſcens c'eſt les inſomnies; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le ſommeil que les autres malades; quelquefois les vins de liqueur

opérent dans ce cas très-favorablement, ils produiſent, ſur-tout chez ceux qui ne ſe ſont point accoutumés à cet uſage, les meilleurs effets; ils agiſſent comme les narcotiques & n'en ont point les dangers, au contraire ils rétabliſſent les forces de l'eſtomac affoibli par les boiſſons tiédes que la maladie a rendu néceſſaires; ils rapellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque ſoin que les Gens de Lettres doivent donner à leur ſanté, l'un des plus importants, c'eſt cependant de ne point s'en rendre les eſclaves; on les accuſe de contracter aiſément des habitudes, & une habitude rigoureuſe eſt une véritable ſervitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement aſſervis à leur régime que leur eſprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut-on penſer d'un homme que l'hure d'un repas différée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de ſon coucher ou de ſon lever dérangée, rendent inepte à tout? Je me rappelle d'avoir lu, il y a pluſieurs années, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doi-

vent ſe procurer toutes leurs commodités : un homme qui ſouffre n'eſt pas à même ſans doute de travailler avec attention, mais la vrai façon pour les Hommes de Lettres de ſe procurer toutes leurs commodités c'eſt de s'accoutumer à reſtindre tous leurs beſoins.

§. 91. J'ai dévelopé le mieux qu'il m'a été poſible les cauſes, les ſymptomes, les prèſervatifs, les remédes des maladies que produit une trop grande application, vous ne trouvez cependant point encore ma tâche remplie, & vous ſentez, Meſſieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conſerver la ſanté, ce contentement d'eſprit que donne la pureté des mœurs : la bonne conduite eſt la mere de la gayeté, & la gayeté la mere de la ſanté ; l'Homme de Lettres trouve ſa leçon dans les caractéres de l'homme heureux d'HORACE,

Mens conſcia recti *incorpore ſano.*

Sage & ſavant ont été long-tems des termes ſynonimes, & l'on alloit puiſer la vertu & la ſcience dans les mê-

mes écoles ; un Savant ſans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Muſæ ſine moribus vanæ proficiant!

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par-là, du plus dous des plaiſirs le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relâchement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption. Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qu'il alloit terminer une carriére ſi mal remplie, & je ne penſe qu'avec délice à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables qui, ſuivant le conſeil de

PLINE, *avoient vêcu pendant toute leur vie comme on ſe propoſe de vivre quand on eſt bien mal*, & qui ont joui juſqu'au bord du tombeau ; dans une vieilleſſe avancée, des douceurs d'une conſcience ſans reproche, de la vivacité de leur ſens & de la force de leur gènie. Le célèbre Hiſtorien *Paul* JOVE ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol.* LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres des plus illuſtres dans le quinziéme ſiecle, par quel ſecret il avoit conſervé pendant plus de quatre vingt dix ans une mémoire ſure, des ſens entiers, un corps droit & une ſanté pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'eſprit & de la frugalité (1).

§. 62. Il ſeroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réfléxion néceſſaire peut-être pour

[1] *Vividum*, inquit, *ingenium perpetuâ vitæ innocentiâ, ſalubre vero corpus hilari frugalitatis præſidio facile tuemur. Petr* CASTELLANI *vitæ Medic.* &c. LEONICEMI nâqui à *Vicenze* en 1428 & mourut à *Ferrare* en 1524 aprés y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

prévenir une objection ſophiſtique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement exceſſif à l'étude, mais il faut ſe garder d'en conclure que je regarde les études comme dangéreuſes, & que je veuille en dégoûter; cette grande queſtion eſt pendante, & je ſuis eloigné de vouloir entrer dans ce fameux procés; quand il ſeroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la ſocieté priſe en général, on ne pourroit guéres nier, il me ſemble, que la connoiſſance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la poſſéde quand il ne l'a acquiſe ni aux dépens de ſes devoirs ni aux dépens de ſa ſanté (1). En montrant par pluſieurs exemple le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laiſſer la premiere enfance dans une totale oiſiveté, ce n'eſt point mon idée; Je crois les enfans

[1] *Adoleſcentiam alunt, ſenectutem oblectant, ſecundas res ornant, adverſis ſolatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiſcam, perigrinantur, ruſticantur.* CICERO *orat. pro Archia.*

ſuſceptibles d'acquérir, ſans inconvénient, quelques connoiſſances dès les premieres années de leur vie (1), mais ſans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait juſques à préſent; il me paroîtroit ſur-tout extrêmement important que la premiere éducation fut dirigée en vue de la vocation future; celle des jeunes gens deſtinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce ſont eux dont il faut ménager les facultés avec le plus de ſoin dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux ſciences fut le moins ſavant; a douze ans, qui eſt l'âge où PASCAL & NEWTON ne ſavoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la ſupériorité, à ſeize la diſtance ſeroit prodigieuſe. En blâmant ceux qui ſe livrent aux études avec paſſion, je

(1) *Quamlibet parum ſit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua diſcet puer eo ipſo anno, quo minora didiciſſet. Hoc per ſingulos annos prorogatum in ſummam proficit: & quantum in infantia præſumptum eſt temporis, adoleſcentiæ, acquiritur.* QUINTILIANUS de inſtit. orat. lib. I. cap. 8

n'a point eu en vuë ceux qui cultivent les ſciences d'une façon ſage; & ſi l'on s'expoſe aux maux les plus fâcheux en ſacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expoſe à la honte en reſtant dans l'ignorance. *L'Yncas* ATABALIBA ayant découvert ceſſe de Fr. PIZARRE conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroît un excellent argument pour prouver la néceſſité de l'éducation.

FIN.